

Lernen lernen



Energie folgt der Aufmerksamkeit

oder anders gesagt:

Je nachdem, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, kann ich beeinflussen, wofür meine Energie verbraucht wird.

- 1) Was kannst du selbst verändern? Worauf hast du einen Einfluss?
Manche Situationen sind im Moment so, wie sie sind, und nicht veränderbar, aber du kannst überlegen, was du für dich verändern kannst! Achte auf die positiven Dinge: Vorhaben, die dir gelungen sind, Leistungen, auf die du stolz bist, positive und lustige Ereignisse, die du erlebt hast.
- 2) Niemand ist perfekt, auch wenn manche das von sich in sozialen Medien behaupten! Vergleiche dich nicht ständig mit anderen Jugendlichen, sondern achte auf dich selbst, denn du bist in Ordnung, so wie du bist! Diese Buntheit in der Gesellschaft ist gut, denn wenn alle gleich wären, dann wäre es ganz schön langweilig auf dieser Welt!
- 3) Manchmal musst du den Mut haben, manche Dinge und Vorhaben auf später zu verschieben oder ganz wegzulassen. Überlege, was dir jetzt gerade hilft. Was kannst du auch auf später verschieben? Oder was kannst du einfach weglassen?
Dadurch, dass man sich in Details und Perfektionismus verzettelt, geht oft viel Zeit und Energie verloren. Es ist wichtig, sich zu überlegen, was dringend und was optional ist.
Z.B. mein Deutsch-Aufsatz würde davon profitieren, wenn ich noch mal eine Reinschrift mache, weil ich viel herumgekritzelt, durchgestrichen und darüber geschrieben habe. Aber: er ist fertig und ich habe auch noch Englisch-Hausaufgaben. Anstatt Zeit und Energie in die Reinschrift zu stecken, aber nachher keine Energie mehr für Englisch zu haben, mache ich lieber zuerst Englisch und dann, wenn ich anschließend noch Zeit und Energie dafür habe, mache ich die Reinschrift.

Und wohin richtest du deine Aufmerksamkeit?

