

Name:  
Klasse:  
Datum:

## Lernen lernen



### Arbeitsauftrag:

Machen Sie den folgenden Test, um festzustellen, wie es um Ihre persönliche Konzentrationsfähigkeit steht.

	Es passiert mir gelegentlich, dass ...	Stimmt	Stimmt teilweise	Stimmt nicht
1.	... ich einen Abschnitt in einem Buch immer wieder lesen muss und ihn doch nicht verstanden habe.			
2.	... meine Gedanken beim Lernen abschweifen.			
3.	... ich geistig nicht arbeiten kann, wenn das Radio läuft.			
4.	... ich nicht arbeiten kann, ohne häufig zu unterbrechen.			
5.	... ich nicht mehr bei der Sache bin, wenn Handwerker Lärm machen.			
6.	... ich versehentlich Routinetätigkeiten wiederhole, wie das Abschließen der Haustür.			
7.	...ich nach Vorträgen das meiste wieder vergessen habe.			
8.	... ich in einen Raum gehe und nicht mehr weiß, was ich dort erledigen wollte.			
9.	... ich auf die Uhr schaue und es kurz danach wieder tun muss, weil ich die Uhrzeit bereits vergessen habe.			
10.	... ich Telefonnummern, die ich nachgeschaut habe, gleich danach wieder nachsehen muss, weil ich sie nicht mehr weiß.			

Name:  
Klasse:  
Datum:

## Lernen lernen



### Auswertung:

Werten Sie Ihren Test wie folgt aus:

Rechnen Sie für jedes

Stimmt 3 Punkte

Stimmt teilweise 2 Punkte

Stimmt nicht 1 Punkt

und addieren Sie die Punkte.

### 10 bis 12 Punkte:

Ihre Konzentrationsfähigkeit ist bestens. Sie können sich sehr gut konzentrieren. Trotzdem könne gelegentliche Übungen nicht schaden, damit Ihre Konzentration weiterhin so bleibt.

### 13 bis 20 Punkte:

Vermutlich wissen Sie es schon: An manchen Tagen will es mit der Konzentration einfach nicht klappen. Die Gründe dafür können vielfältig sein. Vielleicht sind Sie gestresst, überanstrengt oder einfach nur müde. Mit regelmäßigem Training können Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

### 21 bis 30 Punkte:

Mit Ihrem derzeitigen Konzentrationsvermögen sind Sie bestimmt nicht zufrieden. Möglicherweise sind Sie seit geraumer Zeit im Dauerstress oder Ihre Gedanken kreisen um andere Dinge, sodass Sie nicht bei der Sache sind. Vielleicht verwenden Sie auch viel Energie/ Zeit auf Ihr Handy oder sind sehr oft/ lange online. Wir empfehlen Ihnen dies einzudämmen und bei Stress auf Entspannungsübungen und regelmäßige Konzentrationsübungen zurückzugreifen.

