

Umgang mit Ablenkungen:

Wir kennen das alle. Man hat sich einige Aufgaben vorgenommen und dann kommt eine Nachricht, es klingelt oder man verliert sich bei einer Recherche in den Tiefen des Internets.

Um zu Hause produktiv studieren zu können, ist es wichtig die Zeitfresser zu identifizieren und diese Ablenkungen für die geplanten Lernzeiten zu reduzieren oder auszuschalten.

Übung 1: Identifizierung der Zeitfresser

Analysieren Sie zuerst welche Tätigkeiten, Geräte Sie am meisten ablenken und bringen Sie in eine Reihenfolge:

	Ablenkungen
Platz1	
Platz 2	
Platz 3	

Tip: Wenn Sie mit Ihrem Nutzungsverhalten nicht zufrieden sind, was würden Sie gerne ändern? Für Smartphones etc. gibt es dafür hilfreiche Apps z.B. unter den Suchwörtern: Zeitfresser, Prokrastination und Zeitmanagement.

Übung 2: Reduzierung/ Abschalten von Ablenkungen

Nachdem Sie herausgefunden haben, was Sie am meisten ablenkt, überlegen Sie nun was Sie dagegen tun können.

Ablenkung	Strategie
Beim Recherchieren im Internet zu viel Zeit verlieren (Beispiel)	Beim Beginn der Recherche einen Timer stellen und nach 5-10 Min prüfen, ob man wirklich weiterkommt. Sonst Seite oder Recherchemethode wechseln.
Nachrichten oder Anrufe von Freunden (Beispiel)	Sagen Sie allen Freunden/Familienmitgliedern Bescheid, wann Sie erreichbar sind und wann nicht, da dann Ihre Lernzeit ist. Das reduziert den gefühlten Druck sofort zu antworten.

Übung 3: Schatzkiste

Gehören Sie auch zu den Menschen, die Gegenstände, die sie besonders ablenkend finden, verstecken müssen? Dann ist die folgende Übung vielleicht nützlich.

Überlegen Sie welche ablenkenden Gegenstände oder Verhaltensmuster Sie gerne nutzen oder tun während Sie eigentlich lernen wollen. Alles was auf Ihrer Liste steht, verstecken Sie für die Dauer der Lerneinheiten in der Schatzkiste.



Wenn Sie dann mit ihren Lerneinheiten fertig sind, können Sie sich mit etwas aus der Schatzkiste belohnen.

Weitere Tipps:

- Schließen Sie beim Lernen oder der Onlinekurse alle Browserfenster, die Sie nicht benötigen.
- Nutzen Sie die Tageszeiten, zu der für Sie am wenigsten Ablenkungen von außen auftreten. Für viele ist das früh morgens oder später am Abend. Beachten Sie dabei aber auch Ihren Bio- und Lernrhythmus
- Es gibt viele Apps/ Programme, die Ihnen helfen können. Mit ihnen kann man das Smartphone für einen beliebigen Zeitraum blockieren oder aus dem Laptop eine Schreibmaschine machen und andere Funktionen sperren, damit Sie beim Lernen/ Schreiben nicht abgelenkt werden. Suchen Sie unter Stichwörtern wie: Ablenkungsfrei, Zeitmanagement, konzentriert bleiben, Zeitfresser, Prokrastination etc.