

KONZENTRATION MIT GUTEN PAUSEN

Konzentration ist keine feste Menge Willenskraft. Aufgabe, Schwierigkeit, Interesse, Schlaf, Bewegung und Ablenkung beeinflussen, wie lange fokussiertes Arbeiten gelingt.

1 Arbeitsphase planen

- ein konkretes Ergebnis festlegen
- nur benötigtes Material bereitlegen
- eine realistische Zeitspanne wählen
- sichtbar beenden statt offen auslaufen lassen

2 Pause wirklich als Pause

- aufstehen und Haltung wechseln
- kurz bewegen, trinken oder ans Fenster gehen
- bei digitalen Aufgaben möglichst bildschirmfrei
- vorher festlegen, wann es weitergeht

3 Experiment statt Pauschalregel

- Eine Woche zwei verschiedene Rhythmen testen.
- Nicht nur Dauer messen: Fehler, Verständnis und Stress mitnotieren.
- Den Rhythmus wählen, der zuverlässig funktioniert.

4 Mini-Bewegung

- 20–30 Sekunden ausschütteln
- 10 langsame Kniebeugen oder Wanddrücken
- Blickwechsel nah–fern
- einmal zügig durch den Raum gehen

MEINE NOTIZEN

Mein Startsignal

Meine Arbeitsdauer

Meine Pausenidee

Woran ich Fortschritt merke

FORSCHUNG RICHTIG LESEN

Bewegungspausen zeigen insgesamt günstige Effekte, aber nicht jede Pause wirkt bei jedem Kind gleich. Alltagstauglichkeit testen.

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- Masini et al. (2021): Bewegte Lernpausen – systematischer Review

Quellen zuletzt geprüft: August 2026. Wissenschaftliche Ergebnisse werden verkürzt und kontextbezogen wiedergegeben; einzelne Studien begründen keine Garantie für den Einzelfall.

© LernForm GmbH · Kostenlose Nutzung im privaten und pädagogischen Kontext. Unveränderte Weitergabe mit Quellenangabe gestattet.