

## Aufgabe 3: Collage zu Konzentrationsstrategien

Veranschauliche jede der folgenden Konzentrationsstrategien, indem du dir eine Zeichnung, ein Symbol, einen Slogan/Reim oder etwas Ähnliches überlegst. Zeichne/schreibe deine Idee zu jeder Strategie auf und erstelle eine ganze Collage.

1. Fest eingerichteter Arbeitsplatz, gute Beleuchtung, bequemer Stuhl
2. Nicht benötigte Materialien wegräumen, Dinge, die häufig gebraucht werden, in Reichweite
3. Lärmquellen ausschalten, visuelle Ablenkungen beseitigen, Handy ausschalten
4. Grundbedürfnisse befriedigen (Hunger stillen, ausgeschlafen sein)
5. Bewusste und regelmäßige Pausen (max. 10 Minuten, Fenster öffnen)
6. Große Aufgaben portionieren = Übersicht gewinnen
7. Bewusst nur an einer Aufgabe arbeiten statt gleichzeitig an mehreren Aufgaben
8. Arbeits- und Erholungsphasen klar trennen

