



Besser konzentrieren

Wissen, Tipps und Übungen für
effizientes Arbeiten



Liebe Eltern,

viele Schüler haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Ob im Unterricht, bei den Hausaufgaben oder bei der Vorbereitung auf die nächste Klassenarbeit: Zu oft scheinen sie nicht ganz bei der Sache zu sein. Die meisten Eltern kennen dieses Problem – Sie auch? Dann lassen Sie sich beruhigen: In der Regel besteht kein Grund zur Sorge. Beobachten Sie Ihr Kind einmal, während es sich mit etwas beschäftigt, das es gern macht – beim Lesen, einem Computerspiel, einem kniffligen Rätsel oder einer schwierigen Handarbeit. Wer sich auf so etwas über 20, 30 Minuten hinweg fokussieren kann, hat kein grundsätzliches Konzentrationsproblem.

Allerdings fällt vielen Schülern die Konzentration deutlich schwerer, wenn es um schulisches Lernen geht. Das liegt jedoch meist eher an mangelnder Motivation – und an den vielen anderen Dingen, die in dem Moment spannender als Mathehausaufgaben oder Englischvokabeln sind. Wenn Kinder konzentrierter lernen sollen, müssen daher auch die Rahmenbedingungen stimmen. Dann aber kann jedes Kind seine Aufmerksamkeit wirkungsvoll trainieren. Dabei hilft diese Broschüre.

Ihr Studienkreis

Impressum

Besser konzentrieren

Wissen, Tipps und Übungen für effizientes Arbeiten

Herausgeber • Studienkreis GmbH
Universitätsstraße 104
44799 Bochum
www.studienkreis.de

1. Auflage März 2019

Konzept, Text und Gestaltung • Woerterwelt GmbH
Thorwaldsenstraße 17
80335 München
www.woerterwelt.de

Fotos • Studienkreis, Shutterstock, iStock,
Thinkstock, pixabay, pxhere

Inhaltsverzeichnis

Konzentrieren kann man lernen

Aufmerksamkeit ist ein wertvolles Gut

5

Das stört die Konzentration

7



1: Der Konzentrations-Check

Wie aufmerksam ist mein Kind?

9

Mal ehrlich! Der Studienkreis-Konzentrations-Check

10

Auswertung

12



2: Den richtigen Rahmen schaffen

Fokussiert und ungestört lernen

15

Den Arbeitsplatz richtig einrichten

16

So wirksam sind Rituale

18

Die richtige Ernährung

19

Bewegen und entspannen

20

10 Tipps fürs Familienleben mit Smartphones & Co.

22



3: Spielerisch konzentrieren üben

Mit Spaß ganz bei der Sache

25

Lesen, vorlesen und vorlesen lassen

26

Denkspiele mit Spaßfaktor

28

Augentraining – von Labyrinth bis Bilderrätsel

30

Ohren spitzen – Spiele für konzentriertes Zuhören

32

Feinmotorik – damit das Lernen besser von der Hand geht

34

Die Studienkreis-Infothek

35



Konzentrieren kann man lernen



Foto: pixabay

Konzentrieren kann man lernen

Aufmerksamkeit ist ein wertvolles Gut – und in Zeiten ständig brummender und piepsender Handys knapper als je zuvor. Das gilt umso mehr für Kinder und Jugendliche, die ständig einer Vielzahl von Reizen ausgesetzt sind. Doch zum Glück können Kinder lernen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Zwar bedeutet das zunächst durchaus Arbeit: Wer im Sport seine Leistungen steigern möchte, muss ja auch trainieren. Aber dafür gibt es anschließend neue Lernfreude geschenkt dazu.

Denn Konzentration und Motivation sind eng miteinander verknüpft. Und zwar in beide Richtungen: Wenn eine Schülerin nicht motiviert ist, sich mit einem bestimmten Lernstoff zu beschäftigen, wird sie sich nicht darauf konzentrieren können; und wer sich nicht recht auf eine Sache konzentrieren kann, wird daran schnell die Freude verlieren. Deshalb sollte man Konzentrationsschwierigkeiten immer aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten und bekämpfen.

Auf der einen Seite steht dabei die Frage, was die Schülerin oder den Schüler vom fokussierten Lernen abhält. Das kann zum Beispiel mangelnde Motivation für den aktuellen Lernstoff, ein ganzes Fach oder die Schule allgemein sein. Nicht immer liegen die Gründe dafür auf der Hand. Hier gilt es, sensibel nachzuforschen:

- Stimmt die Chemie mit der Lehrkraft nicht? Dann hilft oft ein klärendes Gespräch. Falls nicht, tröstet die Aussicht auf einen Lehrerwechsel im nächsten Schuljahr.
- Interessiert sich das Kind für ein Fach oder einen bestimmten Lernstoff nicht? In vielen Fällen lässt sich Interesse durch außerschulische Aktivitäten in dem speziellen Bereich wecken.
- Hat es Lernlücken, die es ihm schwer machen, im Unterricht mitzukommen? Hier kann professionelle Nachhilfe unterstützen.
- Passt die Schule nicht zum Kind? Auch wenn der Schritt zunächst schwerfällt:



Konzentrieren kann man lernen

In diesem Fall ist ein Wechsel fast immer eine Wohltat für frustrierte Schüler.

- Ist das Kind blockiert, oder hat es sich gar aufgegeben? Wenn Eltern diesen Eindruck haben, ist die Schulpsychologin eine gute erste Anlaufstelle.

Doch auch wenn ein Kind grundsätzlich motiviert ist zu lernen, kann ihm die Konzentration schwerfallen: durch eine Umgebung, die das fokussierte Arbeiten eher behindert als fördert. Welche Störfaktoren Schüler und deren Eltern im Blick haben sollten und wie man sie effektiv ausschaltet, zeigen wir in dieser Broschüre (s. auch Seite [7](#)).

Den Kopf trainieren

Wer solche Störfaktoren ausschaltet, ist schon einmal auf einem guten Weg, seine Aufmerksamkeit zu verbessern – und kann die andere Seite der Konzentration angehen. Denn niemand ist automatisch fokussiert, nur weil ihn nichts anderes ablenkt. Schon biologisch ist unsere Konzentrationsfähigkeit begrenzt: Je älter Schüler werden, umso länger können sie grundsätzlich bei der Sache bleiben (s. Seite [9](#)). Wie gut jemand dieses Potenzial abrufen kann, hängt jedoch auch von seinem Training ab.

Tatsächlich lässt sich Konzentration nämlich erlernen und üben. Allerdings können wir unseren Kopf nicht so einfach

Extratipp:

Nicht nur negative Dinge können die Konzentration stören. Wer sich auf seinen Geburtstag am Wochenende oder das Konzert morgen Abend freut, ist beim Lernen leicht abgelenkt. Und wer verliebt ist, hat auch anderes im Kopf als die Englischvokabeln. Es ist völlig normal und in Ordnung, dass Kinder sich einmal auf etwas anderes konzentrieren als das Lernen. Merke: Wer glücklich ist, lernt leichter.

und gezielt trainieren wie einen Muskel. Wenn wir konzentriert sind, nutzen wir ein Netzwerk aus unterschiedlichen Gehirnbereichen, die jeweils eigene Funktionen haben. Dabei sind wir gleichzeitig aufmerksam und entspannt, nehmen manche Reize gesteigert wahr und blenden andere effektiv aus.

Dieses Zusammenspiel funktioniert umso besser, je häufiger wir es verwenden. Deswegen zeigen wir in dieser Broschüre eine Reihe von Möglichkeiten, Konzentration in unterschiedlichen Situationen zu üben und aufrechtzuerhalten. Richtig gemacht, gelingt das jüngeren Kindern ebenso wie älteren Schülern. Viel Erfolg damit!

DAS STÖRT DIE KONZENTRATION

1. Müdigkeit

Ist der Körper nicht fit, schwächelt auch der Geist. Vor allem Jugendliche bekommen oft zu wenig Schlaf. Ist ein Kind ungewöhnlich unkonzentriert, kann auch eine Krankheit im Anmarsch sein.

2. Streit und Stress

Konflikte und Sorgen im Freundeskreis oder der Familie (auch unter den Eltern) blockieren den Kopf. Das Gleiche gilt für übermäßigen Leistungsdruck: Konzentration lässt sich üben, aber nicht erzwingen.

3. Wenig Bewegung

Wenn Schüler Sport treiben oder toben, wird auch ihr Gehirn besser durchblutet – das fördert die Konzentration. Ebenso wichtig: die richtige Entspannung zwischen Lernphasen (s. Seite [20](#)).

4. Falsche Ernährung

Um leistungsfähig zu sein, braucht das Gehirn Energie und Wasser. Doch Fast Food und Softdrinks führen oft geradewegs ins Zuckerloch. Welche Nahrungsmittel die Konzentration fördern: s. Seite [19](#).

5. Ablenkung

Gedanken und Geräusche, Musik und Mitschüler, der Blick aus dem Fenster: Viele Dinge können Schüler vom Lernen ablenken. Wer seinen Arbeitsplatz klug wählt und einrichtet, arbeitet fokussierter (s. Seite [16](#)).

6. Medien

Häufiges Fernsehen und Computerspielen programmiert das Gehirn auf schnell wechselnde Reize, was die schulische Konzentration stört. Und Smartphones lenken sogar ausgestellt ab. Tipps s. Seite [22](#).



1.

Der große Konzentrations- Check

Wie aufmerksam ist mein Kind?

Auf den ersten Blick wirkt es unglaublich: Erstklässler sollen sich nur eine Viertelstunde am Stück konzentrieren können? Beim Spielen mit Puppen, Lego oder gar am Smartphone sind viele doch deutlich länger bei der Sache! Das stimmt nur scheinbar. Denn wenn Kinder spielen, sind sie selbst Herren des Geschehens – und binden Phasen geringerer Konzentration ins Spiel ein, werfen Rollen oder Ideen und beginnen von Neuem. Beim schulischen Lernen jedoch wird der Rahmen von außen vorgegeben – und ist meist wenig flexibel.

Wie gut sich ein Kind tatsächlich konzentrieren kann, hängt erst einmal von seinem Alter ab (s. unten). Hinzu kommen die gestellte Aufgabe, die Tagesform des

Kindes, aktuelle Rahmenbedingungen und die Frage, wie ernst es die gestellte Aufgabe überhaupt nimmt.

Über den Moment hinaus

Mit dem Check auf den nächsten Seiten erhalten Eltern einen Eindruck von der Konzentrationsfähigkeit ihres Kindes. Wichtig ist dabei: Es geht in den Fragen nicht um den Moment, sondern um die Entwicklung und Erfahrung des Kindes über einen längeren Zeitraum hinweg und in unterschiedlichen Situationen. Konzentration entsteht aus vielen Faktoren.

Und schließlich: Was (noch) nicht ist, kann noch werden. Wie Schüler ihre Aufmerksamkeit dauerhaft steigern können, zeigen wir auf den weiteren Seiten dieser Broschüre.

Wie lange können Kinder sich konzentrieren?

15
Minuten
am Stück
5–7 Jahre

20
Minuten
am Stück
7–10 Jahre

25
Minuten
am Stück
10–12 Jahre

30
Minuten
am Stück
12–16 Jahre



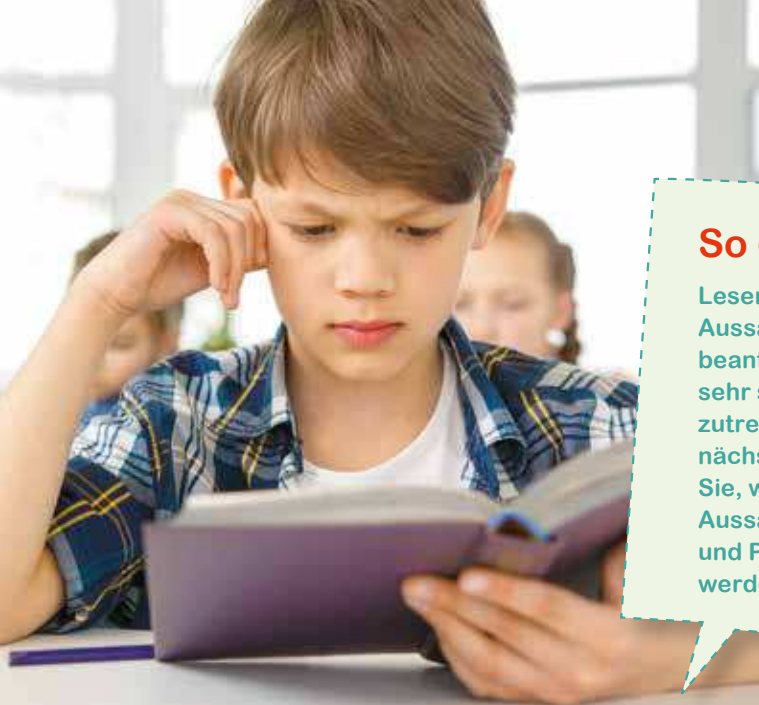
Mal ehrlich!

Studienkreis-Konzentrations-Check

Viele Faktoren beeinflussen, wie gut sich Schüler auf ihre Aufgaben konzentrieren. Die folgenden Aussagen geben einen Eindruck, wie aufmerksam Ihr Kind lernen kann. Die Auswertung steht auf Seite 12.



	stimmt immer	stimmt manchmal	stimmt nie
1 Beim Lernen ist Ihr Kind am liebsten vollkommen ungestört. (A)	☐	☐	☐
2 Ihr Kind schiebt die Hausaufgaben oder Lernaufträge gern vor sich her. (B)	☐	☐	☐
3 Ihr Kind fühlt sich beim Lernen schnell erschöpft und unkonzentriert. (B)	☐	☐	☐
4 Ihr Kind macht regelmäßig zu festen Zeiten Pausen. (A)	☐	☐	☐
5 Ihr Kind stellt alle Lärmquellen aus, wenn es lernt oder Hausaufgaben macht. (A)	☐	☐	☐
6 Ihr Kind lässt sich beim Lernen leicht ablenken. (B)	☐	☐	☐
7 Ihr Kind kann sich schwer auf Dinge konzentrieren, die ihm eigentlich Spaß machen (z.B. Basteln, Spielen, Computer usw.). (B)	☐	☐	☐
8 Ihr Kind fühlt sich beim Lernen von neuen Dingen schnell überfordert und traut sich vieles nicht zu. (B)	☐	☐	☐



So geht's



Lesen Sie die Aussagen durch und beantworten Sie, wie sehr sie auf Ihr Kind zutreffen. Auf der nächsten Seite erfahren Sie, wie die einzelnen Aussagen gewertet und Punkte errechnet werden.

- | | | | |
|----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | stimmt
immer | stimmt
manchmal | stimmt
nie |
| 9 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15 | ☐ | ☐ | ☐ |

Punkte



Auswertung



Hinter den Aussagen im Konzentrations-Check steht jeweils ein Buchstabe. Bei Aussagen mit (A) berechnen Sie für „stimmt immer“ zwei Punkte, für „stimmt manchmal“ einen und für „stimmt nie“ null Punkte. Bei den Aussagen mit (B) ist es genau umgekehrt: Hier zählt „stimmt nie“ zwei Punkte und „stimmt immer“ null. Bitte zählen Sie anschließend alle Punkte zusammen und lesen Sie den Abschnitt, in den Ihre Punktezahl fällt. Sollte sich Ihr Kind in dem Grenzbereich zu einer anderen Rubrik befinden, so lesen Sie bitte auch diese.

0–6 Punkte

Ihrem Kind fällt es noch sehr schwer, sich längere Zeit auf eine bestimmte Tätigkeit zu konzentrieren. Versuchen Sie, die Gründe hierfür herauszufinden. Hat es Grundlegendes noch nicht richtig verstanden? Ist es müde? Oder fehlt ihm die Motivation, sich mit einem Thema zu beschäftigen? Wichtig ist, dass Ihr Kind regelmäßige Pausen macht, denn schon nach 15 bis 20 Minuten Arbeit lässt die Konzentrationsfähigkeit im Grundschulalter deutlich nach. Auf den folgenden Seiten finden Sie viele Tipps, wie Ihr Kind seine Konzentrations-

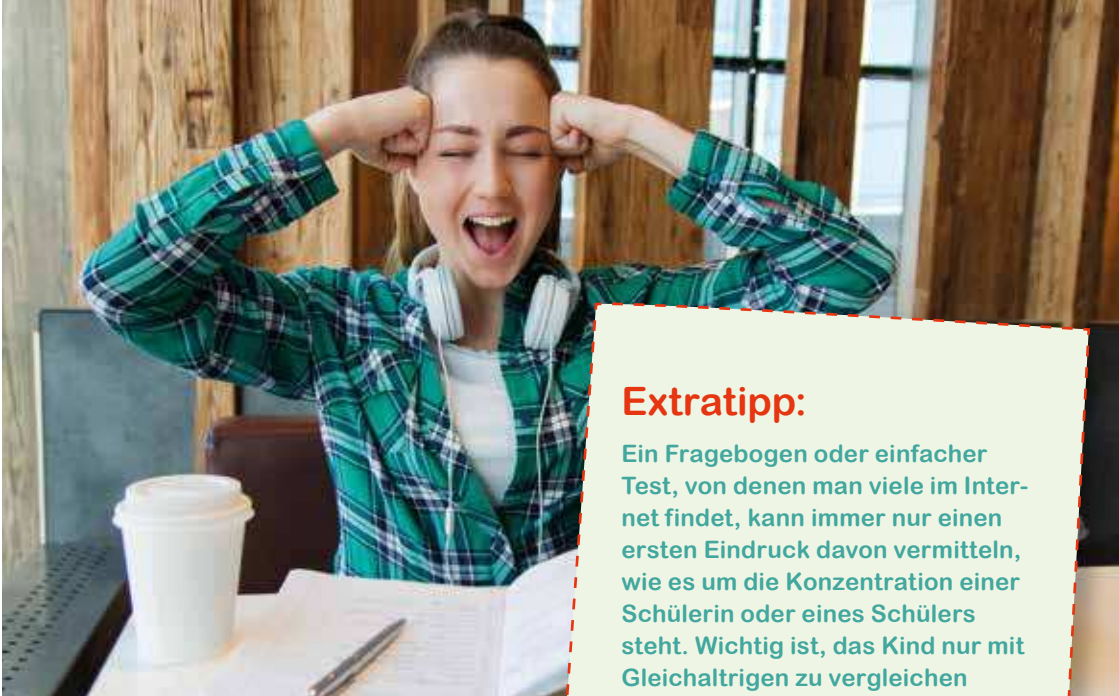
fähigkeit steigern kann. Der Studienkreis bietet zu diesem Thema auch Kurse an: studienkreis.de/kurse/kompetenzkurse/konzentration

7–12 Punkte

Ansatzweise gelingt es Ihrem Kind zwar schon, eine Zeit lang konzentriert zu arbeiten, dies lässt sich aber noch deutlich verbessern. Ist der Schreibtisch übersichtlich und aufgeräumt? Sind störende Lärmquellen ausgeschaltet? Ist Ihr Kind ausgeschlafen und hat es genügend Möglichkeiten zu einem Ausgleich durch Spiel und Bewegung? Auf den nächsten Seiten finden Sie viele Tipps, um diese Situation zu verbessern. Übrigens eignen sich manche Spieleklassiker wie z. B. „Memory“ oder „Ich packe meinen Koffer“ ganz hervorragend dazu, die Konzentrationsfähigkeit spielerisch zu fördern. Nehmen Sie sich doch die Zeit und spielen Sie mal wieder mit Ihrem Kind.

13–18 Punkte

Im Großen und Ganzen kann sich Ihr Kind schon gut konzentrieren. Dennoch heißt es, die Konzentrationsfähigkeit stetig zu trainieren und zu verbessern. Unterstützen Sie es dabei, indem Sie



ihm optimale Rahmenbedingungen schaffen, denn wer ausreichend schläft, sich gesund ernährt und regelmäßig Lernpausen einlegt, kann deutlich konzentrierter arbeiten (s. ab Seite [19](#) in dieser Broschüre). Weitere Anregungen zur sinnvollen Pausengestaltung finden Sie unter studienkreis.de/infothek/lerntipps/mach-mal-pause

19–24 Punkte

Die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes ist schon sehr gut ausgeprägt. Mit der einen oder anderen Kleinigkeit kann sie aber noch verbessert werden. Ist Ihnen zum Beispiel schon einmal aufgefallen, dass die Aufmerksamkeit Ihres Kindes deutlich schneller nachlässt, wenn es Gummibärchen isst oder Cola trinkt? Künstliche Farbstoffe, die in vielen

Extratipp:

Ein Fragebogen oder einfacher Test, von denen man viele im Internet findet, kann immer nur einen ersten Eindruck davon vermitteln, wie es um die Konzentration einer Schülerin oder eines Schülers steht. Wichtig ist, das Kind nur mit Gleichaltrigen zu vergleichen (s. Seite 9). Außerdem sollten Eltern berücksichtigen, dass äußere Faktoren wie Müdigkeit, eine Erkältung oder Aufregung Ergebnisse verfälschen können.

Lebensmitteln enthalten sind, und schnell verfügbarer Zucker führen oft zu Konzentrationsproblemen. Wer dagegen frisches Obst oder Gemüse isst und Wasser oder Tee trinkt, der bleibt geistig länger fit. Mehr Info auf Seite [19](#).

25–30 Punkte

Ihrem Kind fällt es leicht, sich über längere Zeit auf eine bestimmte Tätigkeit zu konzentrieren. Damit bereitet es ihm keine Probleme, für die Schule zu lernen und auch an seinen Hausaufgaben konzentriert zu arbeiten.



2. Den richtigen Rahmen schaffen

Fokussiert und ungestört lernen

Kindheit ist oft wie ein Leben im Großraumbüro: Immer ist jemand anderes im Raum, ständig will jemand was von einem, und dauernd klingelt, piepst und spricht etwas. Wie soll man sich da konzentrieren? Und auf was überhaupt?

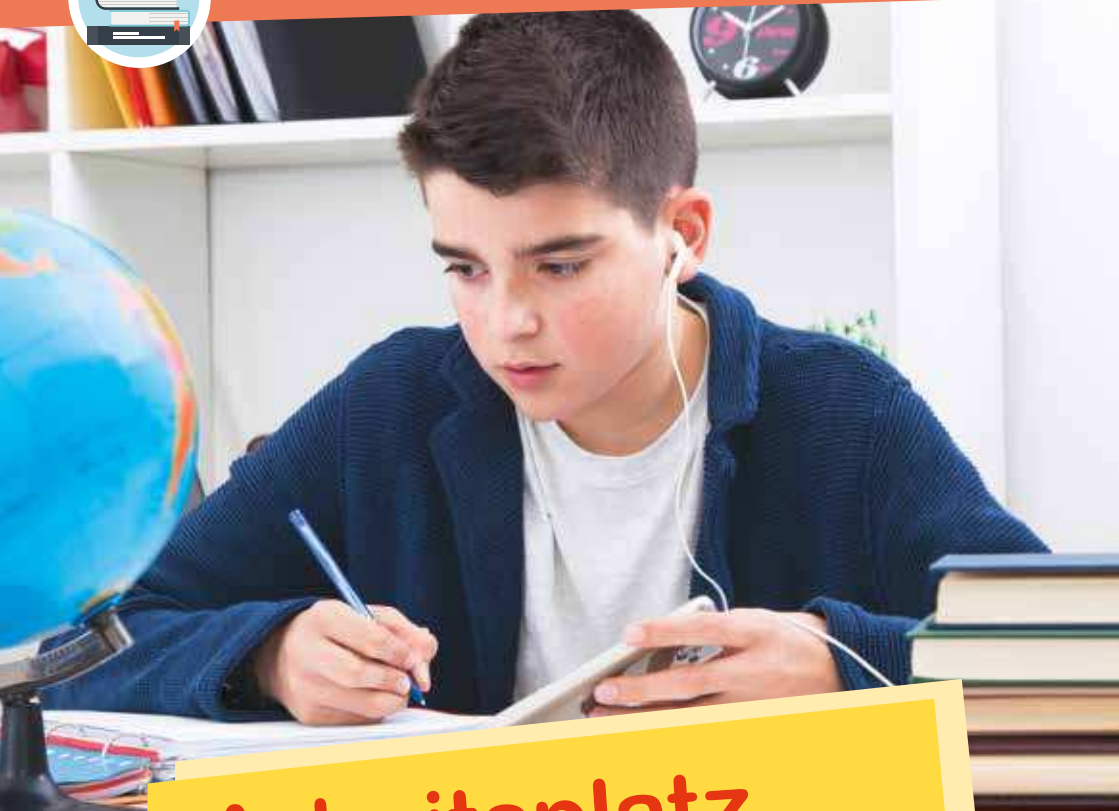
Tatsächlich bewegen Kinder sich heute meist in fremdbestimmten Umgebungen. Das ist der Konzentration nicht zuträglich: Natürlicherweise wechselt unser Gehirn zwischen Phasen der An- und Entspannung, der Aufmerksamkeit und der Zerstreuung. In selbst gewählte Spiele können Kinder das wunderbar integrieren, in 45-Minuten-Unterrichtsstunden weniger. Selbst wenn die Lehrkraft auf einen solchen Rhythmus achtet, müssen sich meist alle an denselben Ablauf halten.

Wenn unsere Kinder trotzdem fokussiert arbeiten sollen, müssen also zumindest jene Rahmenbedingungen stimmen, die Eltern und Kinder selbst beeinflussen

können. Dazu gehört ein störungsfreier Arbeitsplatz ebenso wie viel Bewegung und die richtige Ernährung. Rituale helfen dabei, den Kopf frei zu machen für das wirklich Wichtige. Und für den Umgang mit Smartphones braucht es klare Regeln. Mehr dazu auf den nächsten Seiten.

Wofür lohnt sich das Arbeiten?

Die Voraussetzung dafür, dass diese Maßnahmen auch wirken, ist jedoch, dass das Kind tatsächlich lernen möchte. Viele vermeintliche Konzentrationsprobleme sind in Wahrheit Motivationsschwierigkeiten. Denn wer nicht weiß, wofür er lernen soll, wird sich nicht begeistert in seine Aufgaben stürzen. Haben Schüler hingegen Ziele im Blick, kann Konzentration sich selbst verstärken: Wer mit fokussiertem Lernen Erfolg hat, den belohnt sein Körper mit Glückshormonen – und das steigert wiederum die Motivation, beim nächsten Mal noch aufmerksamer zu sein.



Arbeitsplatz

Richtig ausrüsten, einrichten und
Ablenkungen vermeiden

Den Party-Effekt kennt wohl fast jeder. Wie es uns gelingt, in einem Raum mit vielen laut sprechenden Leuten, beschallt von Musik und berieselt mit Lichtern und Gerüchen, trotzdem einem interessanten Gespräch zu folgen: Das ist die wundervolle Konzentrationsfähigkeit unseres Gehirns. Leider

funktioniert das nicht immer so gut und ist zudem sehr anstrengend. Und daher gilt für den Ort, wo Schüler sich konzentrieren müssen: Ablenkungen ausschalten! Womit wir beim Arbeitsplatz unserer Kinder wären. Das Wort ist bewusst gewählt: Der Schreibtisch sollte tatsächlich ein Ort für die Arbeit sein, getrennt vom Freizeit-

Foto: Shutterstock

bereich eines Zimmers. Unser Gehirn verknüpft Orte leicht mit Empfindungen, und daher sollte das Ziel sein, ihm klarzumachen: Hier wird erfolgreich gearbeitet. Je häufiger man das macht, umso besser funktioniert es.

Eine gute Atmosphäre

Damit der Lernort vom Gehirn mit positiven Empfindungen besetzt wird, muss die Schülerin oder der Schüler sich dort wohlfühlen. Gleichzeitig sollte alles, was die Konzentration stören könnte, aus dem Blick- und Hörfeld geräumt sein. Folgendes sind wichtige Kriterien für eine aufmerksamkeitsfördernde Arbeitsumgebung:

- Der Arbeitsplatz ist hell, am besten von natürlichem Licht beschienen. Allerdings geht der Blick nicht direkt zum Fenster – das lenkt ab. Kunstlicht macht schnell müde, in Lampen sollten daher Tageslichtleuchten eingebaut sein. Ein hoher Blauanteil ($> 5000\text{K}$) erhöht die Konzentration, rötliches Licht ($< 3000\text{K}$) die Kreativität.
- Schreibtisch und Stuhl sind an die Größe des Kindes angepasst, mitwachsende Schreibtische sind heute Standard. Der Stuhl darf und sollte beweglich sein, denn Bewegung fördert die Konzentration (s. Seite [20](#)).
- Ordnung hilft dabei, sich auf seine Aufgabe zu fokussieren. Schreibmaterialien sowie benötigte Bücher und Hilfsmittel sollten griffbereit sein: Muss das Kind nach einem Stift kramen, verschiebt das sofort die Aufmerksamkeit.
- Lernpläne helfen, konsequent bei der Sache zu bleiben. Je mehr Struktur, umso besser.

Extratipp:

Auch der Sitzplatz im Klassenzimmer ist ein Arbeitsplatz. Und er sollte nach den gleichen Kriterien wie zu Hause überprüft werden: Lenkt mich dort etwas ab – etwa der Blick aus dem Fenster oder der geschwätzige Mitschüler? Habe ich mein Lernmaterial griffbereit und die Tafel oder das Whiteboard gut im Blick? Höre und sitze ich gut? Der beste Klassenarbeitsplatz ist meist nicht der neben der besten Freundin.

- Wasser oder Tee und ein kleiner Snack sind griffbereit (s. Seite [19](#)).
- Geschwister und Eltern bleiben während des Lernens draußen. Telefonanrufe und WhatsApp-Nachrichten bleiben stumm (s. Seite [22](#)). Merke: Werden wir in unserer Konzentration unterbrochen, brauchen wir ca. 15 Minuten, um wieder fokussiert zu sein!

Musik – ja oder nein?

Viele Kinder hören gern Musik beim Lernen. Ob das sinnvoll, egal oder schlecht ist, hängt vom Kind, seinen Aufgaben und der Musik ab. Wer etwas formulieren muss, sollte jedenfalls keine verständlichen Songtexte hören. Andererseits können angenehme Melodien beflügeln und motivieren. Klar ist: Sobald sie stört, muss die Musik ausgeschaltet werden.



Rituale

Feste Zeiten
und Regeln
machen das
Lernen leichter



Ein Wort, mit dem man Schülern wie Eltern die Laune verderben kann: Hausaufgaben! Kaum eine Familie, in der es nicht regelmäßig Streit darum gibt. Ein Hauptproblem dabei: Das Kind konzentriert sich nicht – erst fängt es ewig nicht an, dann lässt es sich laufend ablenken und braucht dadurch endlos lange. Wie lässt sich das vermeiden? Im Grunde steckt die Lösung schon im Problem. Denn es gilt, die drei Dinge abzustellen, um die sich der Streit dreht: Ablenkung, Aufschieben – und schlechte Laune. Und ein guter Weg dafür sind Rituale.

Sich für eine Aufgabe zu motivieren und darauf zu konzentrieren bedeutet erst einmal Anstrengung. Das Gute daran ist: Wenn einem die Aufgabe gelingt, bekommt man mehr Energie zurück, als man vorher aufgewendet hat – deswegen lohnt sich

das Ganze. Das Ziel muss also sein, die Anfangsanstrengung zu verringern.

Wille ist Anstrengung

Dafür hilft es schon, wenn sich der Kopf nicht mehr aktiv aufraffen muss. Ein fester Termin am Tag für Hausaufgaben erspart innere und äußere Diskussionen. Tipp: Zwischen 14 und 16 Uhr haben die meisten Schüler ein Aufmerksamkeitshoch. Dann kommt das Glas Wasser an seinen Platz auf dem Schreibtisch, die Lampe wird angeschaltet, und das Gehirn weiß automatisch: Jetzt ist Arbeit angesagt. Wieder Aktivierungsenergie gespart.

Solche festen Abläufe helfen überall dort, wo Schüler immer wieder Willen für die gleichen Dinge aufwenden. Einmal fest verankert, sparen Rituale Kraft, die dann für die Konzentration zur Verfügung steht.

Ernährung

Was unser Gehirn zum effektiven Arbeiten braucht

Die Ernährung hat unmittelbaren Einfluss darauf, wie gut Schüler lernen und sich konzentrieren können. Denn zur Funktionsfähigkeit benötigt unser Gehirn Energie und Wasser. Außerdem gibt es einige Nahrungsmittel, deren Inhaltsstoffe der Denkleistung zugutekommen – und andere, die sie bremsen (s. rechts).

Einfach trinken, komplex essen

Wasser führen Schüler ihrem Körper am besten so pur wie möglich zu. Ungesüßte Tees sind eine Alternative. Süße Getränke wie Softdrinks hingegen schaden der Konzentration: Der Zucker darin dringt zwar schnell zum Gehirn vor; er wird jedoch auch rasch von den restlichen Körperzellen aufgenommen, wodurch der Blutzuckerspiegel sinkt und man müde wird. Daher sollte Energie besser in Form sogenannter komplexer Kohlenhydrate aufgenommen werden, die in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse enthalten sind. Süßigkeiten in der Brotzeitbox und Fast Food zu Mittag stören hingegen die Konzentration. Auch wichtig: gemeinsame Mahlzeiten. Sie machen Kinder zufriedener, wodurch sie sich besser motivieren können.

Brainfood für mehr Konzentration

Bananen enthalten die Aminosäure Tryptophan, die im Körper u. a. zu Serotonin umgewandelt wird. Dieser Botenstoff macht glücklich und fokussiert.

Tryptophan kommt auch in **dunkler Schokolade** vor, neben Magnesium, das das Lernvermögen und Gedächtnis steigert.

In **Nüssen** findet man Omega-3-Fettsäuren und Lecithin. Beides ist fürs Gehirn wichtig.

Brokkoli ist eine reiche Quelle für den Gehirn-Signalstoff Cholin. Außerdem enthält er viele Vitamine und Antioxidantien.





Bewegen und entspannen

So bringen Schüler ihren Geist auf Trab

Aktive Kinder konzentrieren sich besser. Denn Gebiete im Gehirn, die Bewegung koordinieren, sitzen im Stirnlappen. Also genau dort, wo sich auch das Arbeitsgedächtnis befindet, das Dinge bearbeitet, auf die wir uns konzentrieren wollen. Bewegt man sich, werden diese Bereiche generell besser durchblutet – und zwar nicht nur, während man Sport treibt, sondern auch noch danach.

Denn der Effekt hält an. So kommt mehr Sauerstoff ins Gehirn.

Außerdem muss man beim Sport Bewegungen planen. Das passiert in Gehirnregionen, die benachbart zu einigen liegen, die für die Konzentration notwendig sind. Wer sich lange auf einen Ball, die Mitspieler oder komplexe Bewegungsabläufe wie beim Klettern fokussieren kann, schult daher nebenbei die Konzentrationsfähigkeit

Foto: iStock

für alle anderen Lebensbereiche. Besonders deutlich ist dieser Effekt, wenn Kinder regelmäßig Sport treiben und sich generell im Alltag viel bewegen.

Ebenso wichtig wie Bewegung ist jedoch die richtige Entspannung. Kinder können sich etwa doppelt so viele Minuten am

Stück konzentrieren, wie sie Jahre alt sind – danach ist eine Lernpause nötig. Entspannen kann man sich dann zum Beispiel mit einer Ruhepause, einer Gedankenreise (s. Seite [32](#)) – oder eben mit Bewegung. Drei Ideen sehen Sie unten.

Drei Übungen für die Lernpause

Verwirrter Polizist

Ein Kreuz aus Doppelpfeilen am Boden zeigt nach „links“, „rechts“, „vorn“ und „hinten“. Ein Elternteil zeigt auf eine Pfeilspitze, das Kind streckt beide Arme in die entsprechende Richtung und benennt sie laut. Nach ca. einer Minute zeigt das Kind immer in die Gegenrichtung, nennt aber die richtige. Nächste Stufe: in die richtige Richtung zeigen, Gegenrichtung nennen. Zuletzt: Gegenrichtung zeigen und nennen.

Über Kreuz

Gerade hinstellen, Füße schulterbreit. Mit beiden Händen auf die Schenkel klatschen, dann greift die rechte Hand zum linken Ohr, linke Hand an die Nase. Wieder klatschen und umgekehrt

usw., immer schneller. Für Fortgeschrittene: auf ein Bein stellen und mit dem anderen gestreckt möglichst große Kreise ziehen. Dabei gleichzeitig den anderen Arm zur Seite hin ausstrecken, mit dem Zeigefinger die Nasenspitze berühren und wieder zurück.

Äpfel pflücken

Auf alle viere gehen, dann abwechselnd Katzenbuckel und Pferderücken machen (jeweils etwa eine Minute). Danach „Äpfel pflücken“: im Stehen Arme abwechselnd weit nach oben strecken, um an die besten Früchte zu kommen. Die werden dann immer in den Korb zu Füßen des Kindes gelegt. Pustet durch und stärkt den Rücken!





10

Tipps fürs Familienleben mit Smart- phones & Co.

Hinauszögern

- 1 Je früher Kinder ein Handy haben, umso mehr wachsen sie damit zusammen. Experten schätzen, dass Schüler erst mit elf bis zwölf Jahren in der Lage sind, ein Smartphone nicht nur als Spielzeug, sondern als Werkzeug etwa für Kommunikation und Information einzusetzen.

Regeln setzen

- 2 Kinder sind Rebellen – gegen fremde Regeln lehnen sie sich auf. Daher sollten Eltern mit den Kindern gemeinsam Handyregeln aufstellen. Und zwar, bevor es das erste eigene Smartphone gibt: Dann haben Eltern noch eine bessere Verhandlungsposition.

Lernen geht vor

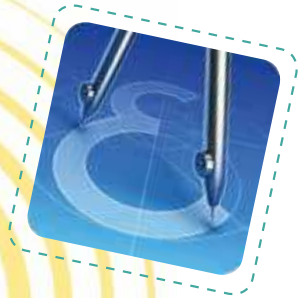
- 3 Die wichtigste Regel für Schüler im Umgang mit Smartphones sollte sein: Das Lernen geht immer vor! Kinder sollten wissen, dass übermäßiger Handygebrauch die Konzentrationsfähigkeit einschränkt. Und dass die Geräte auch dann ablenken, wenn sie ausgestellt im Sichtbereich liegen.

Technik sichern

- 4 Bevor das Kind allein sein Handy bedienen darf, sollten Eltern die Datenschutz- und Sicherheitsregeln einstellen – am besten mit dem Kind zusammen. Also: Drittanbieter sperren, Jugendschutz einstellen, Bluetooth deaktivieren ... Wie man Smartphones kindersicher macht, erklärt z. B. www.schau-hin.info

Handygarage

- 5 Eine wirkungsvolle Regel gegen Dauerdaddeln: Während Mahlzeiten und Gesprächen, beim Lernen und ab einer Stunde vorm Einschlafen kommen die Handys *aller* Familienmitglieder ausgestellt in ein Fach oder eine Schale im Flur. Solche Schalen gibt es auch gleich mit Ladefunktion.

**6**

Ungestört essen

Studien zufolge können Kinder sich allgemein besser konzentrieren, wenn es regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten in der Familie gibt. Diese gemeinsame Zeit ist also wichtig. Die Smartphones aller Familienmitglieder werden daher beim Essen auf lautlos gestellt und kommen ab in die Handygarage!

7

Besser sprechen

Gespräche und Diskussionen schulen die Ausdrucksfähigkeit und das Sprachverständnis – Grundlagen für erfolgreiches Lernen. Schon deswegen sollten WhatsApp-Nachrichten uns nicht unterbrechen dürfen – weder auf dem Handy der Eltern, noch dem des Kindes. Echte Gespräche gehen vor digitaler Kommunikation.

8

Ausstellen lassen

Langer Bildschirmkonsum stört die schulische Konzentrationsfähigkeit. Er sollte daher begrenzt sein. Am Ende der Bildschirmzeit stellt das Kind das Gerät immer selbst aus: So fühlt es sich selbstbestimmt – und muss weniger streiten.

10

Allianzen bilden

„Alle anderen dürfen das auch“: Dieser Satz aus Kindermund ist ebenso klassisch wie meistens unwahr. Es lohnt, sich mit anderen Eltern auszutauschen – gerade auch, um Regeln für den Umgang mit Handys in der Schule anzuregen.

9

Erklärung anhören

Haben Kinder und vor allem Jugendliche erst einmal ein Handy, ist das für sie ihr Reich – in dem Eltern aus ihrer Sicht nichts verlor haben. Wer trotzdem wissen möchte, was sein Kind da macht, sollte es als Experten befragen: Wenn jemand ehrlich interessiert ist, berichten Kinder gern über ihre Lieblingsmedien – und sind dabei oft erstaunlich offen und ehrlich.





3.
**Spielerisch
konzentrieren
üben**

Mit Spaß ganz bei der Sache

Das Besondere an der Konzentration ist, dass sie keinen äußeren Zweck braucht. Kinder etwa können sich ohne Anleitung und Nutzen in ihre Spiele vertiefen. Dass sie sich zum Beispiel ausdauernd Bälle zuritschen können, nur um zu sehen, wie oft das geht, ist schon erstaunlich: Es kostet ja durchaus Kraft, sich auf so etwas zu konzentrieren. Deswegen können wir auch nur eine Zeit lang voll fokussiert sein. Aber es macht einfach Spaß, in einen Konzentrationsfluss hineinzugeraten und dabei alles um sich herum zu vergessen.

Erfolg motiviert

Zu spielen kann daher ein hervorragendes Training für die Konzentration sein. Das gilt insbesondere dann, wenn ein Spiel einerseits etwas knifflig ist und volle Aufmerksamkeit erfordert, andererseits aber dann sichtbare Erfolgserlebnisse liefert, wenn der Einstieg einmal gelungen ist. In diesem Fall wird das Kind für seine Konzentration mit Erfolg belohnt, was ein Ansporn ist, beim nächsten Mal noch besser zu werden.

Auch der Konzentrationsfluss selbst ist wie erwähnt ein positives Erlebnis, das nach Wiederholung ruft. Und für unseren Kopf ist es dabei gleichgültig, ob er währenddessen ein Sudoku oder eine Matheaufgabe gelöst hat.



7–8
Stunden täglich
spielen Kinder –
wenn sie können

Schüler können daher durch Spiele ihre allgemeine Konzentrationsfähigkeit effektiv steigern. Wobei Eltern keine Wunderdinge erwarten sollten: Wenn jemand mit Hingabe Mandalas ausmalt, bedeutet das noch nicht, dass er oder sie morgen mit ebenso viel Elan den Deutschaufsatz schreiben wird. Zwischen dem Können und dem Wollen liegt die Motivation.



Das Wichtigste

Lesen, vorlesen und
vorlesen lassen

Keine andere geistige Tätigkeit trainiert unsere Konzentrationsfähigkeit so gut wie das Lesen.

Während wir Wörter entschlüsseln, ist unser Kopf mit vielen Dingen gleichzeitig beschäftigt: von der Sprache und dem Satzbau über das eigene Vorwissen und neue Erkenntnisse bis hin zu Emotionen. Dieser komplexe Vorgang erfordert viel Aufmerksamkeit, belohnt uns dafür aber durchgängig mit Spannung – und trainiert daher die Konzentration optimal.

Es liegt am Arbeitsgedächtnis

Beim Lesen speichert unser Arbeitsgedächtnis das Gelesene im Gehirn zwischen. Nur dann versteht man, was die aneinandergereihten Wörter im Buch bedeuten. Je mehr unser Arbeitsgedächtnis aber gefordert wird, umso besser lernt man, sich zu konzentrieren.

Das gilt, wenn Kinder still Texte lesen, aber ebenso, wenn sie etwas laut vortragen oder einem Vorleser lauschen. Denn auch das Zuhören ist kein passiver Zustand: Man muss schon sehr aufmerksam

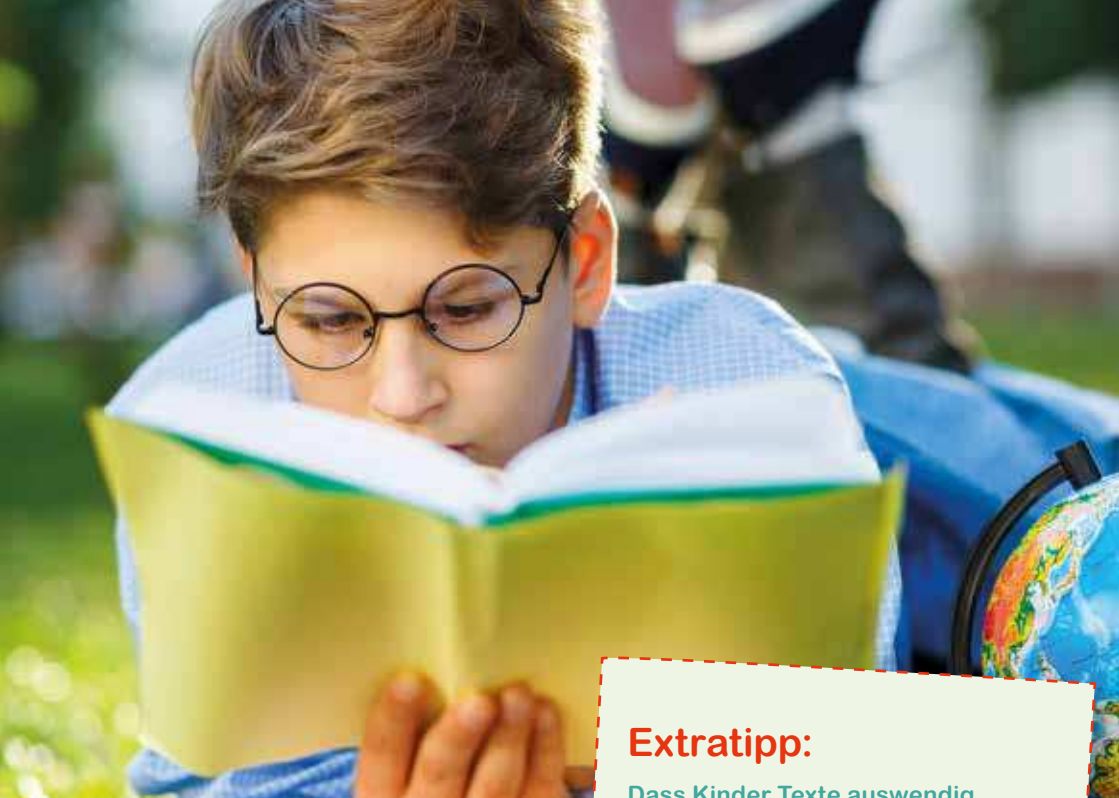
sein, um der Handlung folgen zu können. Und ebenso wie das Selbstlesen erzeugt auch das Zuhören innere Bilder, welche die Fantasie anregen und den Kopf weiter beschäftigen.

Lange Texte wirken besser

Im Prinzip ist beim Lesen der Inhalt nicht entscheidend – wichtig ist, dass das Kind motiviert ist, ihm zu folgen. Allerdings wirken Bücher oder Zeitschriften besser als das Internet, denn Buchseiten wechseln nicht so schnell wie angeklickten Websites. Wenn Schüler längere Texte lesen, beschäftigen sie sich ausdauernd mit demselben Gegenstand. Dabei lernen sie, Ablenkungen zu widerstehen, denn sonst verliert man den roten Faden der Geschichte und kann komplexen Gedankengängen nicht mehr folgen.

Tipps für leichteres Lesen

Leider wirkt diese Abhängigkeit auch andersherum: Wenn ein Kind abgelenkt ist und ihm die Konzentration schwerfällt, kommt es nicht in eine Geschichte hinein



und verliert schnell die Lust am Lesen. Folgende Tipps helfen ungeübten Lesern:

- Wenn Bücher immer sichtbar in Reichweite sind, greifen Kinder gern dazu.
- In ruhigen, ablenkungsarmen Ecken liest es sich leichter.
- Nicht überfordern. Viele Kinder gelangen über kurze Texte wie Comics, Witze oder Scherzfragen zum längeren Lesen.
- Erste größere Geschichten kann man gut im Wechsel lesen: ein Stück das Kind, ein Stück das Elternteil. Den Part des Kindes langsam steigern.
- Vielfältiges Lesematerial anbieten: Bücher, Comics, Kinderzeitschriften... Wichtig sind zum Alter und den Interessen des Kindes passende Themen.

Extratipp:

Dass Kinder Texte auswendig lernen, ist zu Unrecht etwas aus der Mode gekommen. Denn das wiederholte Lesen, das Einprägen und der engagierte Vortrag trainieren die Konzentration ungemein.

Eine Variante, die Schülern meist besser gefällt als Goethes Gedichte, ist das klassische „Ich packe meinen Koffer und nehme ... mit“: Dabei müssen die Spieler reihum jeweils zunächst die bereits genannten Gegenstände nennen und dann einen weiteren hinzufügen.



Denkspiele mit Spaßfaktor

Ideen rund um Wörter und Zahlen

Manche Kinder lösen in ihrer Freizeit gern Rechenaufgaben oder beschäftigen sich mit mathematischen Rätseln. Andere schreiben aus Langeweile einen Aufsatz, Blog oder gleich ein ganzes Buch. Wenn Ihr Kind nicht dazu gehört, ist das kein Grund zu verzagen: Viele Spiele arbeiten ganz selbstverständlich mit Wörtern oder Zahlen, machen trotzdem Spaß – und trainieren dabei mindestens genauso gut die Konzentration wie freiwillige Hausaufgaben.

Doppelte Wirkung

Dabei wirken Denkspiele wie Sudoku, „Scrabble“ oder Silbenrätsel auf mindestens zwei Wegen. Zum einen erfordern sie von den Spielern volle Aufmerksamkeit und belohnen sie dafür mit Erfolg. Konzentration zahlt sich also aus, und Kinder haben einen Ansporn, diese weiter zu steigern. Zum anderen verbessern die Spiele die mathematischen und sprach-

lichen Fähigkeiten der Schüler. Rechnen, Wortschatz und Grammatik werden automatisiert, fallen dadurch im schulischen Alltag leichter und geben mehr Aufmerksamkeit frei für andere, schwierigere Aufgaben.

Wortketten

Mindestens zwei Spieler nennen nacheinander Wörter, die aus zwei Nomen zusammengesetzt sind. Dabei muss immer das hintere Nomen den Anfang des neuen Wortes bilden. Wer kein neues Wort mehr weiß, bekommt einen Strafpunkt.

Schranktür - Türschloss -
Konzertkarte - Karter

Sudoku

In jeder Zeile, Spalte und jedem Quadrat müssen alle Zahlen von 1 bis 9 genau einmal vorkommen. Rätsel gibt es von einfach bis sehr schwer in Büchern, Heften oder im Internet, etwa hier: www.sudoku.de

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Scrabble

Der Wortspiel-Klassiker schult den Wortschatz und die Konzentration ungemein. Sogar Rechenkünste sind dabei gefragt. Für unterwegs gibt es eine Kartenspielvariante, die auch schon jüngeren Schülern Spaß macht.

Endlos-Story

Gemeinsam erzählen die Mitspieler eine immer länger werdende Geschichte. Jeder Spieler wiederholt das bisher Gesagte und fügt ein Wort hinzu. Je schräger die Geschichte wird, umso lustiger das Spiel!

Silbenrätsel

ak - be - ber - bett - bir -
che - cken - cker - der -
ei - eid - ein - es - fe -
fehl - fel - fung - gang -
ge - gel - glüh - im -
kampf - la - ler - lo -man -

Bei Silbenrätseln muss man sich gut konzentrieren, um alle Wörter zu finden. Die Rätsel kann man sich leicht selbst ausdenken oder Vorlagen aus Büchern oder dem Internet nehmen: www.raetsel-fuer-kinder.de/silbenraetsel

Schlosshof - Hofdame - Damenrock - Rockkonzert
Spiel - Spielplatz - Platzregen - Regenschirm



Augentraining

von Labyrinth bis Bilderrätsel

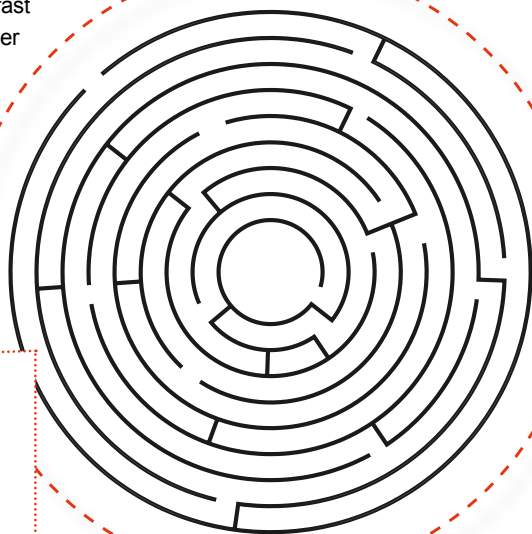
Aufmerksam schauen

Das Sehen ist unser mit Abstand wichtigster Sinn. Mit den Augen können wir zehnmal mehr Informationen aufnehmen als mit dem Tastsinn und sogar 100-mal mehr als mit den Ohren. Auch in der Schule werden fast alle Lerninhalte zumindest teilweise über das Sehen vermittelt.

Aufmerksam und konzentriert schauen zu können ist daher eine wichtige Fähigkeit für Schüler. Zum Glück ist diese Fähigkeit gut zu

Labyrinth

Labyrinthe nachzufahren kann ganz schön schwierig sein. Für Fortgeschrittene: Wer sich Mühe gibt, nicht an Begrenzungen zu stoßen, trainiert gleichzeitig die Feinmotorik (s. auch Seite [34](#)).

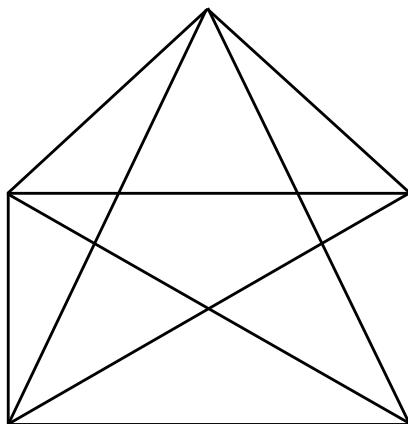
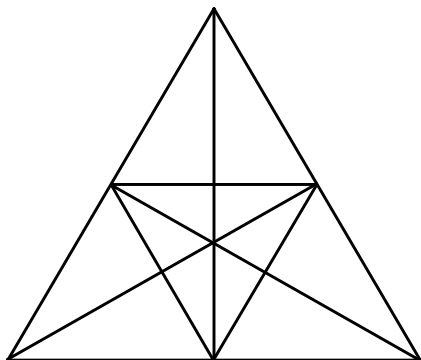
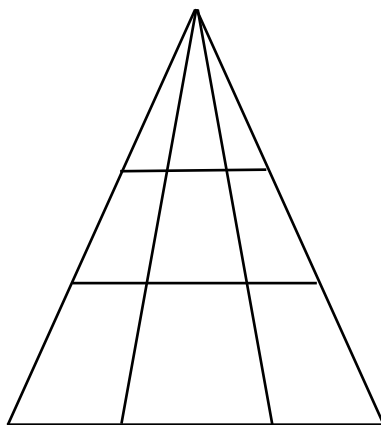


trainieren: etwa durch konzentriertes Lesen (s. Seite 26), aber auch durch viele Spiele und Beschäftigungen, die gerade jüngere Kinder gern machen. Dazu gehören zum Beispiel Vexier- und Magic-Eye-Bilder, optische Täuschungen (große Sammlung un-

ter michaelbach.de/ot), Bilderrätsel und alle Grafiken, in denen man etwas suchen oder Spuren mit dem Auge folgen muss. Tipp: Kostenlose Rätselvorlagen bieten Websites wie kleineschule.com.de, kinder-malvorlagen.com oder raetseldino.de

Bilderrätsel

Auch für größere Schüler gibt es viele Rätsel, die mit genauem Hinsehen verbunden sind. Wie viele Dreiecke sind zum Beispiel in diesen Figuren versteckt? Nur wer konzentriert und geduldig zählt, wird sie alle finden. Die Figur rechts ist die einfachste, die unten links enthält am meisten Dreiecke. Lösung auf Seite [34](#).





Ohren spitzen

Spiele für konzentriertes Zuhören

Ohne Ohren geht in der Schule wenig. Ob beim Lehrervortrag, in der Diskussionsrunde oder beim Referat: Immer müssen Schüler aufmerksam zuhören. Das gelingt nicht allen leicht, zumal es im Klassenzimmer oft Hintergrundgeräusche gibt, die einen ablenken können. Umso sinnvoller ist es, das Zuhören

gezielt zu trainieren und zu lernen, störende Nebengeräusche auszublenden. Hier sind einige Übungen dafür:

1 Hör-Schatzkarte

Der Spielleiter versteckt heimlich im Raum einen Schatz. Dann verrät er dem Schatzsucher ausschließlich mit Worten einmal



Foto: Shutterstock

zusammenhängend den Weg dorthin: „Gehe drei Schritte vorwärts, drehe dich dann nach links, schiebe anschließend den Vorhang zur Seite ...“ Nur wer genau zuhört und sich den Weg gut merkt, findet den Schatz.

2 Musik sezieren

Eine Übung, die man gut allein machen kann und die für jüngere wie ältere Schüler anspruchsvoll ist: Beim Musikhören versucht man, einem bestimmten Instrument möglichst lange zu folgen. Wenn das Lied zu Ende ist, geht es mit einem anderen Instrument von vorn los.

3 Wörter zählen

Beim Radiohören oder aus einem vorgelesenen Text zählt die Schülerin oder der Schüler, wie oft ein bestimmtes Wort vorkommt, z. B. „ein“ oder „aber“. Erhöhter Schwierigkeitsgrad: sich auf zwei Wörter gleichzeitig konzentrieren. Diese Übung funktioniert auch als Augentraining mit gelesenen Texten.

4 Geräusche raten

Hinter einem Sichtschutz macht jemand Geräusche: Kugelschreiberklicken, Tütenrascheln, Buchblättern ... Wer errät das jeweilige Geräusch zuerst?

5 Fantasiereisen

Eine Entspannungstechnik, die auch für die Konzentration förderlich ist, sind Gedanken- oder Fantasiereisen. Wichtig ist dafür, eine ruhige, entspannte Atmosphäre zu schaffen, in der jeder bequem sitzt oder liegt. Dann folgen die Schüler einer

fantastischen Reise, die etwa von einer Hör-CD abgespielt oder von jemandem langsam vorgelesen wird: „Du bist an einem schönen Strand. Die Wellen plätschern leise ...“ Wie ein angenehmer Tagtraum können solche Geschichten Schüler von Stress entlasten und so den Kopf wieder für eine neue Konzentrationsphase frei machen.



Extratipp:

Ein Musikinstrument zu lernen schult Ohren und Konzentration auf vielfältige Weise. Beim Musizieren entstehen neue Nervenverbindungen, und wichtige Gehirnbereiche werden verstärkt miteinander verknüpft. Das regelmäßige Üben erfordert zudem Selbstdisziplin – die es einem auch in anderen Bereichen erleichtert, sich zu fokussieren.



Feinmotorik

Damit das Lernen besser
von der Hand geht



Mandalas

Runde Ausmalbilder, die indischen Mandalas ähneln, werden auch als Meditations-technik eingesetzt. Das präzise Ausmalen der konzentrischen Figuren erfordert und fördert die Konzentration.

Malen

Die feine Auge-Hand-Koordination beim Malen mit Stift oder Pinsel ist ein sehr gutes Konzentrations-training. Spezielle Malbücher oder besondere Materialien können auch Größere dazu motivieren.

Skizzenbuch

„Scrapbooks“ heißen die Skizzenbücher, in denen man Gedanken und Erinnerungen festhalten und sich darin wunderbar vertiefen kann. Ein anderer nützlicher Trend sind „Bullet Journals“. Sie funktionieren wie eine kreative Mischung aus Kalender und To-do-Liste.

Foto: Shutterstock

Die Studien- kreis-Infothek



Hilfreiche Infos und Tipps zum Thema

In seiner Infothek bietet der Studienkreis Schülern und ihren Eltern viele nützliche Informationen und Tipps rund um das Lernen. Das Angebot ist kostenlos und frei verfügbar. Auch zu den Themen dieser Broschüre finden Sie dort viele weiterführende Informationen:

Was tun bei Konzentrationsproblemen?

Ein Überblick zu möglichen Gründen und sinnvollen Gegenmaßnahmen:
studienkreis.de/infothek/lerntipps/konzentrationsprobleme

Konzentrations-Check

Der Test aus dieser Broschüre in interaktiver Form:
studienkreis.de/infothek/online-checks/konzentrations-check

Den Arbeitsplatz richtig einrichten

Wichtige Kriterien, damit Schüler zu Hause effektiv arbeiten können – von der richtigen Beleuchtung bis zum Raumklima:

studienkreis.de/infothek/lerntipps/ein-arbeitsplatz-zum-wohlfuehlen

Texte effektiv lesen

Die richtige Technik hilft Schülern dabei, Texte sinnentnehmend zu lesen:

studienkreis.de/infothek/lerntipps/texte-effektiv-lesen

Der Studienkreis-Blog

Neuigkeiten und fundierte Tipps rund ums Lernen und die Schule:

studienkreis.de/blog

Linktipps

Nützliche Websites für alle Fächer:
studienkreis.de/infothek/linktipps

Der Studienkreis

- bietet qualifizierte Nachhilfe für Schüler aller Klassen und Schularten in allen gängigen Fächern – im Institut und online
- gehört seit mehr als 40 Jahren zu den führenden privaten Bildungsanbietern in Europa
- hat seit seinem Bestehen mehr als 1,5 Millionen Schülerinnen und Schüler gefördert
- unterstützt mit seinen 10.000 engagierten Nachhilfelehrern jedes Jahr rund 100.000 Schüler



• **Studienkreis Deutschland**
www.studienkreis.de
Hotline: 08 00/1 11 12 12 (frei)

• **Studienkreis Luxemburg**
www.studienkreis.lu

• **Studienkreis Schweiz**
www.studienkreis.ch
Hotline: 08 00/11 11 21 (frei)

• **Studienkreis Österreich**
www.studienkreis.at