Pfingstbrunnenstraße 26
65824 Schwalbach a.Ts.
Phon +49.173.2367358
Mail saskia@vonhain.de
Coaching ~ Photographie ~ Hypnosetherapie ~ Lernförderung

MEINE LERNPAUSE

Kleine Übungen, wenn Dein Kopf eine Pause braucht

Pause ist auch Lernen

Manchmal hilft es nicht, noch länger auf die Aufgabe zu schauen.

Wenn Du schon eine Weile lernst, Deine Gedanken abschweifen oder Du merkst, dass Du immer unruhiger wirst, kann eine kleine Pause genau das Richtige sein.

Denn Lernen braucht nicht nur Konzentration. Auch Bewegung, Erholung und kleine Unterbrechungen können Dir helfen, danach wieder aufmerksamer weiterzumachen.

Du brauchst dafür keine halbe Stunde.

Manchmal reichen schon ein paar Minuten.

Woran merkst Du, dass es Zeit für eine Lernpause ist?

☐ Ich lese etwas immer wieder und weiß trotzdem nicht, was da steht.
☐ Meine Gedanken sind ganz woanders.
☐ Ich werde unruhig oder zappelig.
☐ Ich werde genervt.
☐ Mein Körper fühlt sich verspannt an.
☐ Ich mache plötzlich viele Flüchtigkeitsfehler.
☐ Ich starre nur noch auf meine Aufgaben.
☐ Ich denke: *Ich kann nicht mehr.*
☐ Etwas anderes: _____

Dann ist es vielleicht Zeit für einen kleinen Boxenstopp.

Pfingstbrunnenstraße 26
65824 Schwalbach a.Ts.
Phon +49.173.2367358
Mail saskia@vonhain.de
Coaching ~ Photographie ~ Hypnosetherapie ~ Lernförderung

Meine 5-Minuten-Lernpause

1. Wasser marsch

Trink in Ruhe ein Glas Wasser.

Nicht nebenbei Aufgabe 7 lesen.
Pause ist Pause.

2. Beweg Dich

Steh auf und bring Deinen Körper für einen Moment in Bewegung.

Du kannst Dich strecken, ausschütteln, ein paar Schritte gehen oder eine kleine Brain-Gym-Übung machen, die Du schon kennst.

Extra-Idee: Überkreuzbewegungen

Berühre abwechselnd mit der rechten Hand Dein linkes Knie und mit der linken Hand Dein rechtes Knie.

Mach die Bewegung langsam und in Deinem eigenen Tempo.

3. Schau mal woanders hin

Beim Lesen, Schreiben oder Arbeiten am Bildschirm schauen Deine Augen lange in die Nähe.

Such Dir deshalb für einen Moment etwas, das weiter entfernt ist – zum Beispiel draußen vor dem Fenster – und lass Deinen Blick ein wenig wandern.

4. Einmal kurz durchatmen

Setz oder stell Dich bequem hin.

Atme ruhig ein und etwas länger wieder aus.

Du musst dabei nichts Besonderes schaffen. Beobachte einfach für einige Atemzüge, wie die Luft kommt und wieder geht.

5. Zurück – aber klein

Bevor Du wieder anfängst, frag Dich: Was ist jetzt mein nächster kleiner Schritt?

Nicht der ganze „Lernberg“ - nur das Nächste. Schreib es hier auf:

Pfingstbrunnenstraße 26
65824 Schwalbach a.Ts.
Phon +49.173.2367358
Mail saskia@vonhain.de
Coaching ~ Photographie ~ Hypnosetherapie ~ Lernförderung

Meine perfekte Lernpause

Nicht jeder Mensch erholt sich auf dieselbe Weise.

Finde heraus, was Dir wirklich hilft, damit Deine Lernpause nicht einfach nur zur Handy-Unterbrechung wird.

Das tut mir in einer kurzen Pause gut:

☐ mich bewegen
☐ etwas trinken
☐ frische Luft
☐ aus dem Fenster schauen
☐ mich strecken
☐ eine Brain-Gym-Übung
☐ kurz die Augen schließen
☐ ruhig atmen
☐ Musik hören
☐ etwas anderes: _____

Das lenkt mich eher so sehr ab, dass ich danach schwer zurückfinde:

Nach ungefähr _____ Minuten Lernen tut mir eine Pause gut.

Meine Pause darf ungefähr _____ Minuten dauern.

Daran merke ich, dass ich wieder bereit bin:

Und damit fange ich danach an:

Eine Pause unterbricht Dein Lernen nicht.

Sie kann ein Teil davon sein.