

## Sich konzentrieren

Von einem gut eingerichteten Arbeitsplatz hängt ab, ob Sie sich wohl fühlen und die Arbeit in Angriff nehmen können.	62
Sowohl zu Hause als auch an der Hochschule ist es wichtig, sich den Arbeitsplatz bewusst den Bedürfnissen entsprechend auszuwählen. Grundsätzlich sollten, Sie wenn immer möglich, eine	125
	189
	251
	313
	377
Arbeitsumgebung wählen, die Sie selbst mit der Tätigkeit des Arbeitens verbinden. So liegt es beispielsweise nahe, schriftliche Zusammenfassungen an einem Arbeitstisch zu machen, einen schwierigen Text an einem ruhigen Platz in der Bibliothek zu studieren und umgekehrt für das Genießen eines Musikstückes	440
	504
	568
	631
	696
	758
eine Atmosphäre zu suchen, die Sie möglichst wenig mit Arbeit verknüpfen. Allerdings ist noch entscheidender, dass Sie es auch schaffen, sich in einer an sich nicht so günstigen Umgebung voll auf die zu erledigende Aufgabe zu konzentrieren. Ein Beispiel dazu: Ihr Bett werden Sie wohl in erster Linie	819
	884
	946
	1015
	1079
mit Ruhen und Schlafen verknüpfen. Wenn Sie Ihr Bett zu Ihrem primären Studienplatz machen würden, könnte es wohl passieren, dass Sie im Bett bald weder konzentriert arbeiten noch entspannt einschlafen können. Trotzdem kann es sein, dass Sie sich wirklich aufs Bett zurückziehen, wenn Sie hoch motiviert	1139
	1200
	1264
	1327
	1391
etwas Anspruchsvolles äußerst konzentriert durchdenken wollen und deshalb keine Konzentrationsprobleme haben werden. Da viele Studierende mehr als die Hälfte der Arbeitszeit in den „eigenen vier Wänden“ verbringen, ist es besonders wichtig, den eigenen Arbeitsplatz lernfördernd zu gestalten. Arbeiten Sie	1456
	1518
	1582
	1643
	1708
	1769
in der Regel an einem fest eingerichteten und geeigneten Arbeitsplatz. Suchen Sie aber auch bewusst einen anderen Platz, wenn Sie für die nächste Lernaufgabe eine Abwechslung brauchen. Achten Sie darauf, dass Ihr Arbeitsplatz gut beleuchtet ist. Halten Sie auf dem Schreibtisch eine minimale Fläche frei	1835
	1902
	1966
	2029
	2092
	2158
	2221
für jene Materialien und Geräte, die Sie für die aktuelle Arbeit brauchen. Momentan Unwesentliches sollten Sie besser außer Sichtweite bringen oder – noch wichtiger – im Moment aus Ihren Gedanken verdrängen. Halten Sie Ihren Arbeitsplatz im Vorlesungssaal, Seminarraum oder Klassenzimmer geordnet und	2285
	2348
	2412
	2472
frei fürs Wesentliche. Soweit Sie außerhalb der Veranstaltungen an der Schule arbeiten und lernen, suchen Sie sich einen Ihnen zusagenden Arbeitsplatz. Da Sie an der Schule selten ganz allein und ungestört arbeiten.	2514