



## VII. Konzentration

- Lese und lerne aufmerksam!
- Halte Pausen ein:  
nach 20 – 30 Minuten mindestens 5 Min.
- Wechsle die Stoffgebiete!
- Entferne das von deinem Arbeitsplatz, was dich ablenkt.
- Lese aktiv:  
unterstreiche wichtige Abschnitte  
markiere sie durch Zeichen  
fasse sie in Textauszügen zusammen
- Gehe bei langen Texten in fünf Schritten vor:
  1. überfliege den Text zunächst
  2. stelle Fragen an den Text
  3. lese den Text aufmerksam
  4. fasse den Text zusammen
  5. wiederhole den Text
- Beim konzentrierten Lesen kommt es darauf an, dass du aktiv liest und schrittweise vorgehst!