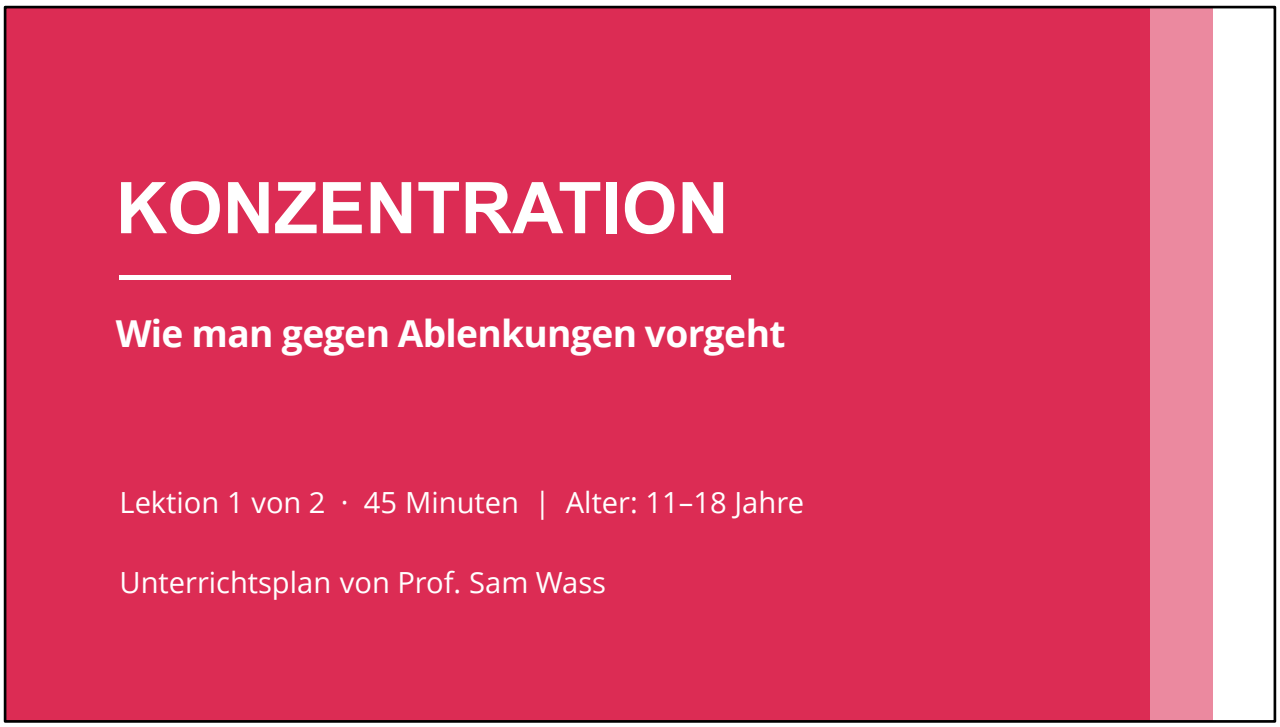
Slide 1



DAUER 1 Min. · ZEITMARKE 00:00

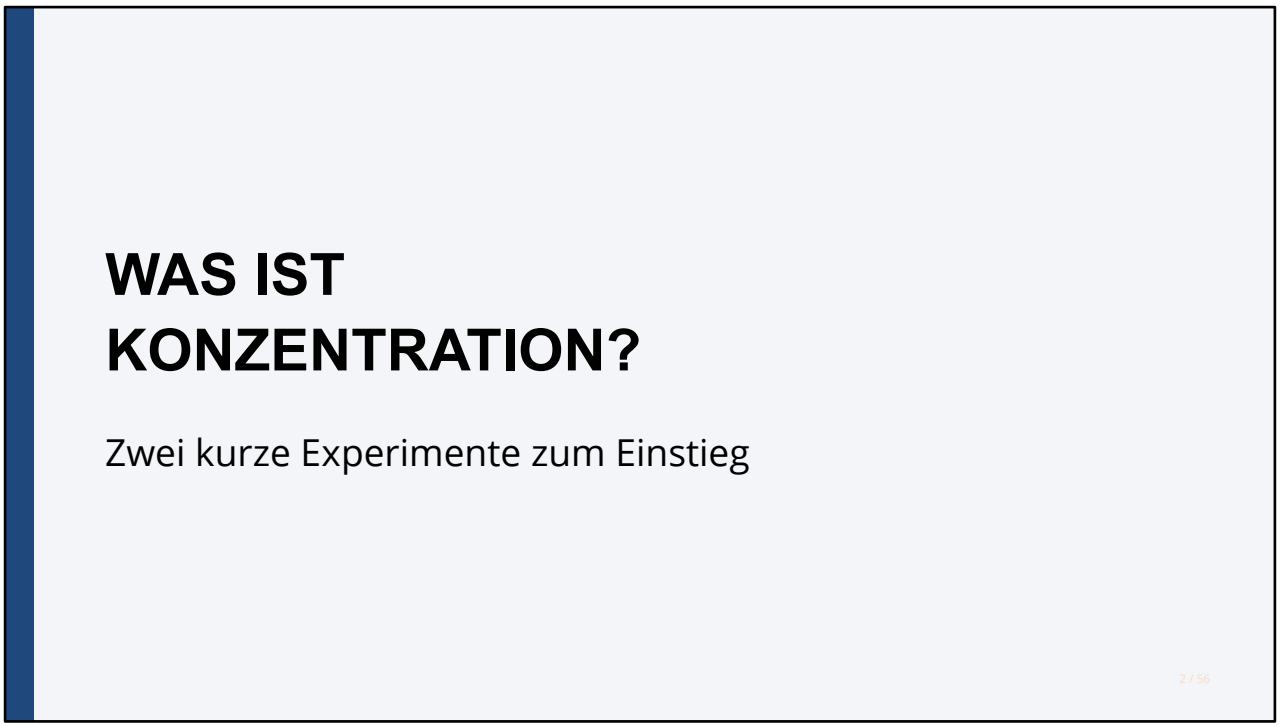
LEKTION 1 VON 2. DURCHFÜHRUNG: Zeigen Sie dies, wenn die Schülerinnen und Schüler hereinkommen. Sagen Sie nichts dazu.

VORBEREITUNG: Alle Schülerinnen und Schüler brauchen Papier und einen Stift sowie das Arbeitsblatt. Die heutigen Aktivitäten müssen schriftlich festgehalten werden.

ZEITMARKE: Jeder Hinweis gibt die Länge der Folie und die verstrichene Zeit an, bis zu der Sie diese erreichen sollten. Vollständig durchgeführt endet Lektion 1 bei 45:00. Die Zeitmarke beginnt für Lektion 2 auf Folie 29 erneut bei 00:00.

SCHRIFTART: Für die Darstellung wird „Open Sans“ verwendet. Wenn Ihr Computer nicht über diese Schriftart verfügen sollte, wird PowerPoint eine Ersatzschriftart verwenden, wodurch einzelne Textzeilen neu angeordnet werden.

HINTERGRUND: In den (separat bereitgestellten) Hintergrundinformationen für Lehrkräfte werden die wissenschaftlichen Erkenntnisse erläutert, auf denen die einzelnen Abschnitte basieren. Es lohnt sich, vor dem Unterricht fünfzehn Minuten dafür zu investieren. Sie sind sowohl für Ihr eigenes Üben als auch für diese beiden Lektionen gedacht.



DAUER 40 Sek. · ZEITMARKE 01:00

ANWEISUNG: Lesen Sie die Überschrift vor. Fahren Sie direkt fort.

Zeigen Sie die beiden Experimente NICHT vorab – sie funktionieren nur, wenn die Klasse nicht weiß, was auf sie zukommt.

Slide 3

HEBT DIE HAND, WENN IHR SCHON EINMAL …

eine ganze Seite Text gelesen habt, bis zum Ende gekommen seid und dann gemerkt habt, dass ihr gar nichts davon verstanden habt.



DAUER 40 Sek. · ZEITMARKE 01:40

ANWEISUNG: Lesen Sie es der Klasse vor. Warten Sie auf Handzeichen. Machen Sie keine Kommentare. Fahren Sie fort.

ZU ERWARTEN: fast alle Hände. Genau darum geht es – ihnen muss klar werden, dass dies normal ist.

Slide 4

HEBT DIE HAND, WENN IHR SCHON EINMAL …

im Unterricht eine Frage gestellt bekommen und festgestellt habt, dass ihr keine Ahnung hattet, wovon die Lehrerin oder der Lehrer gesprochen hat – obwohl ihr ihn die ganze Zeit angesehen habt.

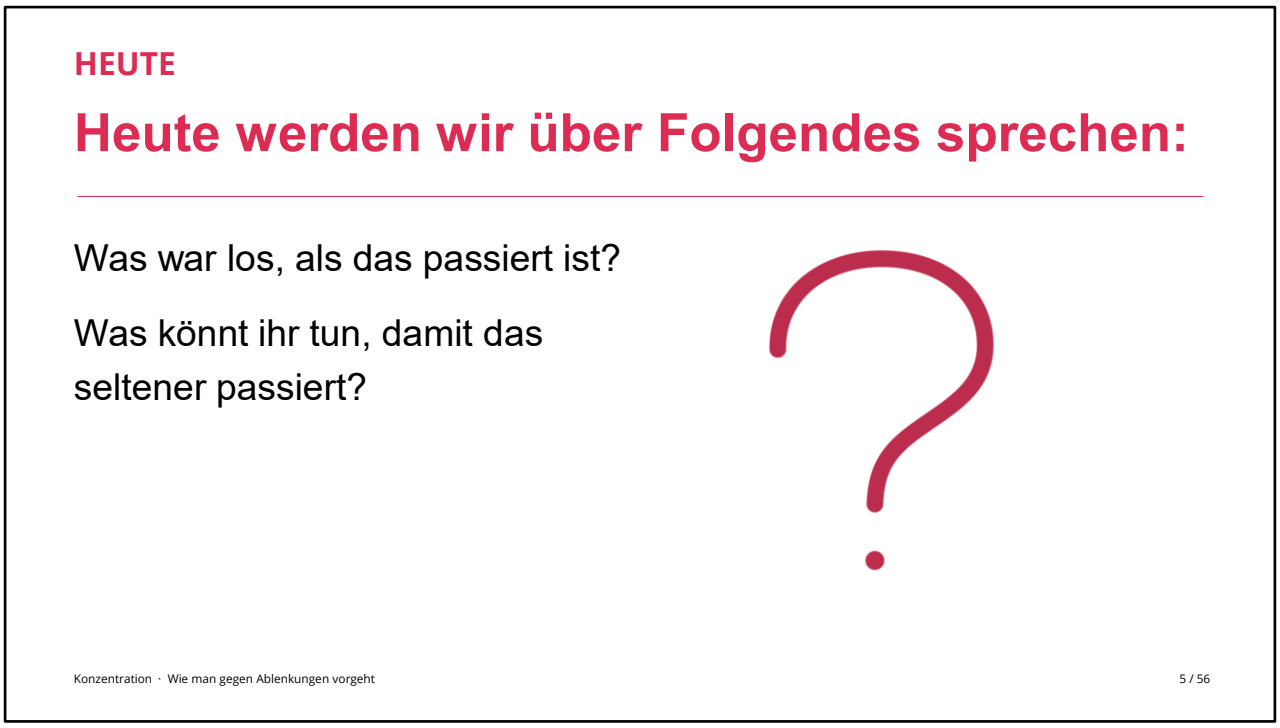


DAUER 40 Sek. · ZEITMARKE 02:20

ANWEISUNG: Lesen Sie es vor. Warten Sie auf Handzeichen. Heben Sie auch Ihre eigene Hand – es kommt besser an, wenn die Schülerinnen und Schüler sehen, dass dies auch Erwachsenen passiert. Fahren Sie fort.

Nennen Sie weder Einzelpersonen noch machen Sie Witze über einen bestimmten Schüler. Dies darf nicht wie eine Zurechtweisung wirken.

Slide 5

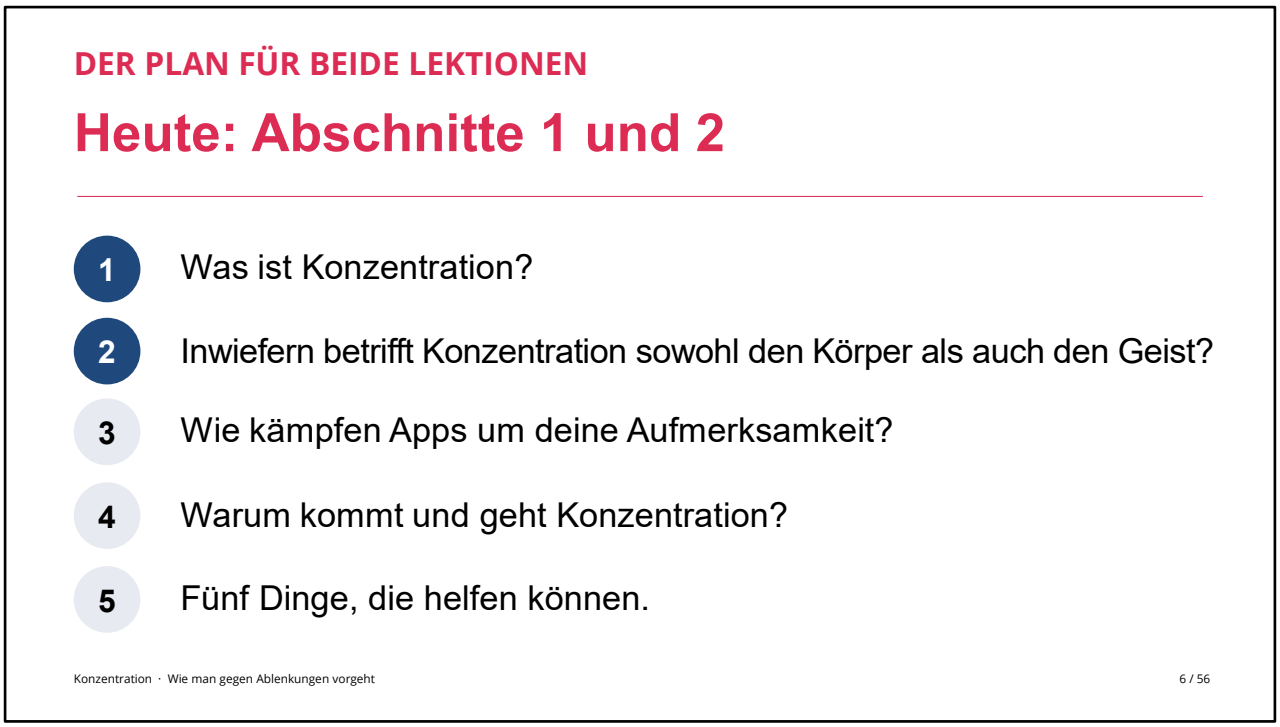


DAUER 40 Sek. · ZEITMARKE 03:00

ANWEISUNG: Lesen Sie die beiden Fragen. Beantworten Sie sie nicht. Fahren Sie fort.

WARUM: Dadurch werden beide Lektionen als zwei Fragen und nicht als Vortrag gestaltet. Lektion 1 beantwortet die erste Frage. Lektion 2 beantwortet die zweite Frage.

Slide 6



DAUER 40 Sek. · ZEITMARKE 03:40

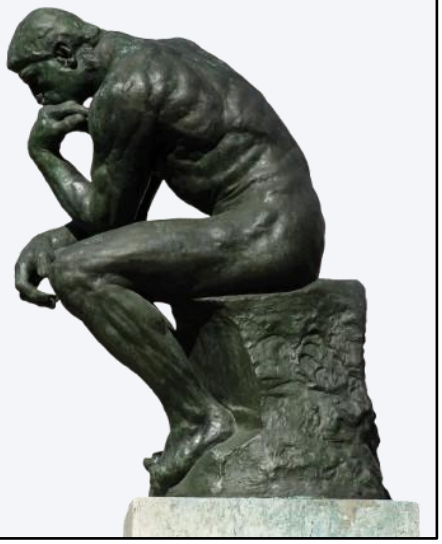
ANWEISUNG: Zeigen Sie auf die fünf Abschnitte und fahren Sie fort. Lesen Sie sie nicht Zeile für Zeile vor. Die Abschnitte 1 und 2 sind heute dran. Die Abschnitte 3, 4 und 5 werden in der nächsten Lektion behandelt.

ÜBERLEITUNG: Die fünf Zahlen hier sind die fünf Abschnittsunterteilungen, sodass sich die Schülerinnen und Schüler im Verlauf der Lektion orientieren können.

Slide 7

1 WAS IST KONZENTRATION?

Zwei Systeme, die in unterschiedliche Richtungen ziehen



DAUER 10 Sek. · ZEITMARKE 04:20

ABSCHNITTSUNTERTEILUNG. Klicken Sie direkt weiter.

Slide 8



DAUER 1 Min. 30 Sek. · ZEITMARKE 04:30

ANWEISUNG: Lesen Sie die beiden Karten vor. Dies ist der Rahmen, auf dem die gesamte Lektion basiert. Nehmen Sie sich daher einen Moment Zeit.

SAGEN SIE: „Eines davon passiert, ob du es willst oder nicht. Für das andere musst du Energie aufwenden.“

SCHLÜSSELBEGRIFFE: Aufmerksamkeitsbindung und Aufmerksamkeitssteuerung. Beide tauchen ab hier in jedem Abschnitt wieder auf.

Abschnitt 1

PROBIERE FOLGENDES

Versuche, nicht darauf zu achten.



DAUER 45 Sek. · ZEITMARKE 06:00

ANWEISUNG: Blenden Sie dies ein. Sagen Sie etwa zehn Sekunden lang überhaupt nichts. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler hinschauen.

SAGEN SIE DANN: „Versucht, nicht hinzuschauen.“ Warten Sie noch fünf Sekunden.

HINWEIS: Die Fliegenanimation läuft in einer Endlosschleife, sodass Sie sie so lange laufen lassen können, wie Sie möchten.

Abschnitt 1

Eine Fliege ist nicht interessant. Sie kann euch nicht schaden. Es wird nichts passieren.

Warum ist es dann fast unmöglich, an etwas anderes zu denken, wenn eine Fliege im Zimmer ist? Wegen der **Aufmerksamkeitsbindung**.

Aufmerksamkeitsbindung funktioniert über eingebaute Erkennungsmechanismen des Gehirns – wahrscheinlich ein frühentwickeltes System zur Gefahrenerkennung –, die dafür sorgen, dass wir automatisch auf Bewegungen achten.

DAUER 1 Min. 15 Sek. · ZEITMARKE 06:45

ANWEISUNG: Lesen Sie die Sätze vor.

KERNPUNKT: Aufmerksamkeit ist nicht nur eine Frage der Willenskraft. Dinge von außen üben ständig einen Einfluss darauf aus.

Abschnitt 1

ZURUFRUNDE

- Stell dir drei Orte vor: ein belebtes Klassenzimmer, das Internet und die Bibliothek.
- Was fällt an jedem Ort automatisch ins Auge?
- Welcher Ort zieht die meiste Aufmerksamkeit auf sich? Welcher die wenigste?

Konzentration · Wie man gegen Ablenkungen vorgeht



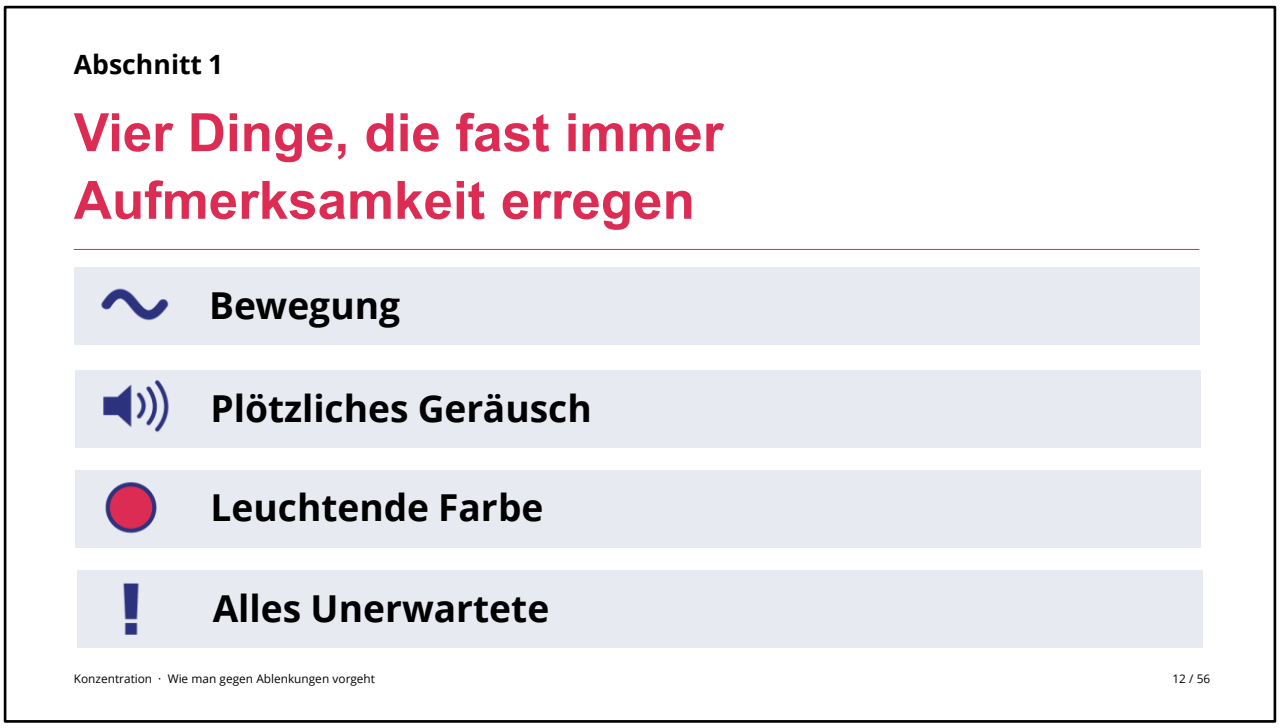
DAUER 4 Min. · ZEITMARKE 08:00

ANWEISUNG: Geben Sie den Zweiergruppen eine Minute Zeit, um die drei Orte miteinander zu vergleichen. Wählen Sie dann fünf oder sechs Antworten aus. Korrigieren Sie keine davon. Gehen Sie noch nicht weiter darauf ein.

TYPISCHE ANTWORTEN: Ein klingelndes Telefon, jemand, der mit einem Stift klopft, ein Gespräch hinter einem, eine Uhr, jemand, der isst, eine Tür, die sich öffnet.

WENN ES IM RAUM STILL BLEIBT: Zeigen Sie auf etwas in Ihrem Klassenzimmer, das dies gerade bewirkt.

Slide 12



DAUER 1 Min. · ZEITMARKE 12:00

ANWEISUNG: Lesen Sie die vier Punkte vor. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, ihre eigenen Antworten aus der Zurufrunde mit dieser Liste abzugleichen. Fahren Sie fort.

ÜBERLEITUNG: All diese Punkte werden in der nächsten Lektion wieder aufgegriffen, wenn wir uns mit Apps beschäftigen.

Abschnitt 1

Aufmerksamkeitsbindung: Was deine Aufmerksamkeit erregt

Aufmerksamkeitsbindung erfolgt schnell, automatisch und unwillkürlich.

Man kann sie nicht ausschalten.

Es ist schwer, Bewegung NICHT zu bemerken – selbst wenn es nur eine Fliege ist.



DAUER 1 Min. 15 Sek. · ZEITMARKE 13:00

VERKNÜPFUNG: Stellen Sie direkt wieder den Bezug zur Fliege her. SAGEN SIE: „Bewegung plus Geräusch – deshalb gewinnt die Fliege.“

SCHLÜSSELBEGRIFF: Schreiben Sie „AUFMERKSAMKEITSBINDUNG“ an die Tafel. Die Schülerinnen und Schüler werden es in der nächsten Lektion in Abschnitt 3 wieder benötigen.

Slide 14



DAUER 3 Min. 30 Sek. · ZEITMARKE 14:15

ANWEISUNG: Spielen Sie das Video ab und pausieren Sie es, wenn gefragt wird, wie viele Pässe die Schülerinnen und Schüler gezählt haben. Wählen Sie einige Antworten aus und fahren Sie dann fort, um die richtige Zahl anzuzeigen. Pausieren Sie erneut unmittelbar nach der Antwort, noch bevor der Gorilla erwähnt wird. Fragen Sie: „Hat jemand etwas Ungewöhnliches bemerkt?“ Wählen Sie drei oder vier Reaktionen aus und fahren Sie dann fort, um das Ergebnis zu zeigen. Sehen Sie sich das Video vorab an, damit Sie wissen, an welcher Stelle Sie es pausieren müssen, und erwähnen Sie den Gorilla erst, wenn die Schüler ihre Beobachtungen ausgetauscht haben.

VORAB PRÜFEN: Schauen Sie das Video selbst an und vergewissern Sie sich, dass es in Ihrem Schulnetzwerk nicht blockiert wird.

NACHBESPRECHUNG: Es zu versäumen ist normal und kein Fehler. Sagen Sie das auch. Wenn man seine volle Aufmerksamkeit auf eine Sache richtet, übersieht man oft das, was direkt vor den Augen liegt.

<u>ÜBERSETZUNG DER ANWEISUNGEN AUF DEM BILDSCHIRM:</u>

Zähle, wie oft die Spieler in Weiß den Basketball passen.

Wie viele Pässe hast du gezählt?

Die richtige Antwort lautet 15.

Aber hast du den Gorilla gesehen?

Abschnitt 1

AUFGABE 1

Der Kerzentest

- Schau dir die Kerze an. Versuche, nicht zu blinzeln.
- Jedes Mal, wenn du blinzelst, mach einen Strich auf dein Blatt Papier. Mach dann weiter.
- Versuche nicht, das Blinzeln zu verhindern. Zähle einfach weiter.
- 60 Sekunden, ab jetzt.



DAUER 4 Min. · ZEITMARKE 17:45

AKTIVITÄT 1. Arbeitsblatt, Seite 1.

ANWEISUNG: Warten Sie volle 60 Sekunden. Dann per Handzeichen: 0–3? 4–8? 9 oder mehr?

NACHBESPRECHUNG (1 Min. 30 Sek.): Niemand kommt auf null. Genau darum geht es. Aufmerksamkeit wandert ständig, das ist ganz normal. Der Trick besteht nicht darin, es zu unterbinden – sondern darin, es WAHRZUNEHMEN. Alle hier haben gerade bewiesen, dass sie es bemerken können. Fragen Sie zwei Schülerinnen und Schüler, was ihre Aufmerksamkeit abgelenkt hat.

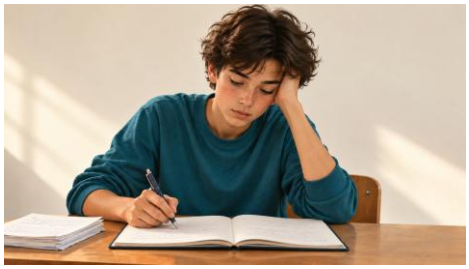
ANPASSUNG: Für Schülerinnen und Schüler, denen es schwerfällt, ruhig zu bleiben, formulieren Sie die Anweisung um in: „Zähle, ohne dagegen anzukämpfen“. Es gibt keine falsche Antwort und kein Scheitern.

Abschnitt 1

Aufmerksamkeitssteuerung: Deine Wahl

Aufmerksamkeitssteuerung ist anstrengend.

Sie kostet Energie. Sie ermüdet.

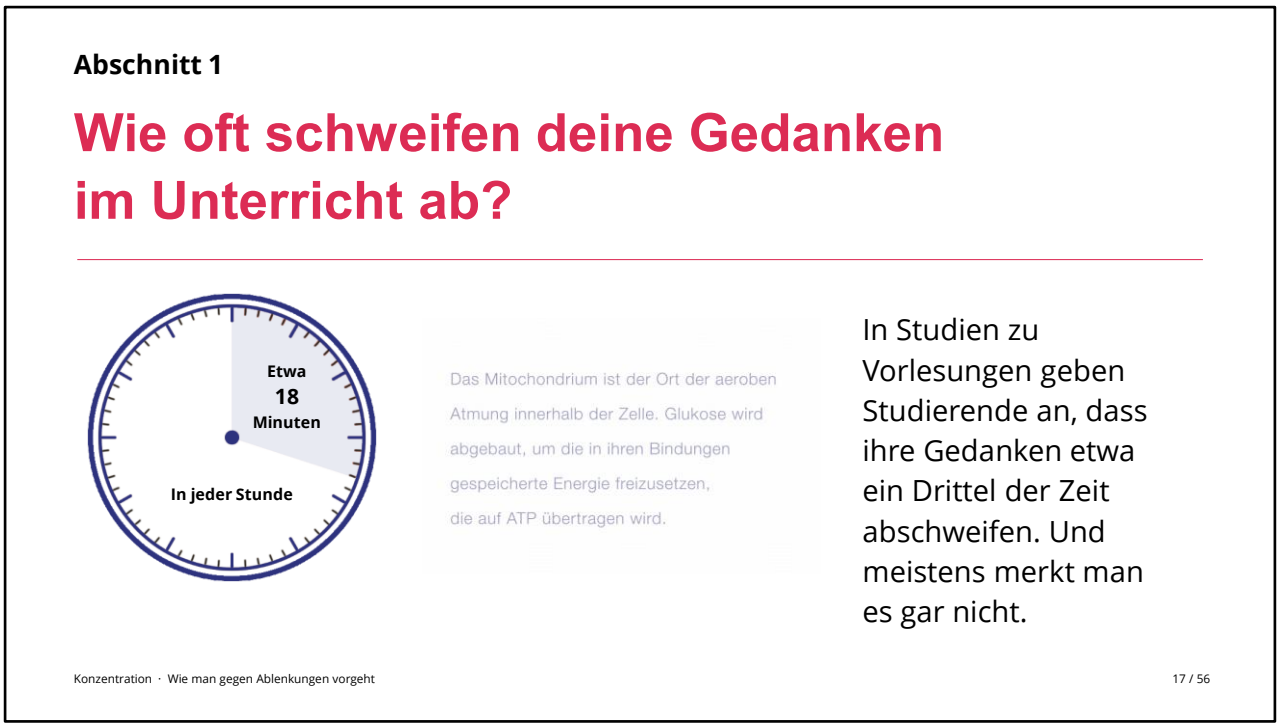


DAUER 1 Min. 15 Sek. · ZEITMARKE 21:45

SCHLÜSSELBEGRIFF: Schreiben Sie „AUFMERKSAMKEITSSTEUERUNG“ an die Tafel, neben „AUFMERKSAMKEITSBINDUNG“.

BESCHREIBEN SIE DEN LETZTEN SATZ ALS INFORMATION, NICHT ALS AUSREDE. Wenn ein Schüler sagt: „Dann ist es also nicht meine Schuld“, stimmen Sie ihm zu, dass es nicht seine Schuld ist, und erklären Sie ihm, dass es dennoch seine Aufgabe ist.

Slide 17



DAUER 1 Min. 30 Sek. · ZEITMARKE 23:00

SAGEN SIE: „Etwa ein Drittel der Zeit. „Das sind ungefähr achtzehn Minuten pro Stunde oder fast eine Viertelstunde in einer Unterrichtsstunde wie dieser.“

TON: Dies ist eine Information, keine Anschuldigung. Weisen Sie ausdrücklich darauf hin, dass es sich hierbei um einen Durchschnittswert aller handelt, einschließlich Erwachsener, und dass dieser Wert im Laufe einer Unterrichtsstunde ansteigt.

QUELLE: Lindquist & McLean (2011); Risko et al. (2012). Siehe Hintergrundinformationen für Lehrkräfte.

Slide 18

Abschnitt 1

Zwei Systeme: Seite an Seite

Aufmerksam-keitsbindung



Was dich fesselt.

- Schnell
- Automatisch
- Unwillkürlich
- Hat unsere Vorfahren am Leben gehalten
- Du kannst sie nicht abschalten

Aufmerksam-keitssteuerung



Das, für das du dich entscheidest.

- Anstrengend
- Kostet Energie
- Ermüdet
- Behält ein Ziel im Blick
- Entwickelt sich noch in deinen Zwanzigern

ZEITPLAN 2 Min. · ZEITMARKE 24:30

ANWEISUNG: Zeigen Sie auf die beiden Spalten. Sagen Sie: „Eines davon passiert, ob ihr wollt oder nicht. Für das andere musst du Energie aufwenden.“

PRÜFUNG: Bitten Sie zwei oder drei Schüler*innen, Ihnen jeweils ein Beispiel aus ihrem eigenen Vormittag zu nennen.

SAGEN SIE: In der nächsten Lektion werden wir darüber sprechen, wie ihr diese Ideen nutzen könnt, um euch besser zu konzentrieren. Was glaubt ihr, worüber wir sprechen werden?

Slide 19

2 KONZENTRATION BETRIFFT SOWOHL DEN KÖRPER ALS AUCH DEN GEIST

Zwei gegensätzliche Probleme, zwei gegensätzliche Lösungen



DAUER 10 Sek. · ZEITMARKE 26:30

ABSCHNITTSUNTERTEILUNG. Klicken Sie direkt weiter.

Slide 20

Abschnitt 2

Von inaktiv zu Kampf-oder-Flucht



MÜDE, INAKTIV



KAMPF-ODER-FLUCHT



flach • schwer • abdriftend • nichts kommt an

aufgedreht • unruhig • panisch • kann nicht zur Ruhe kommen



Wo können wir uns deiner Meinung nach am besten konzentrieren?

Konzentration · Wie man gegen Ablenkungen vorgeht 20 / 56

DAUER 2 Min. 30 Sek. · ZEITMARKE 26:40

ANWEISUNG: Stellen Sie die Frage auf der Folie: An welcher Stelle auf dieser Linie lernen wir am besten? Geben Sie den Zweiergruppen dreißig Sekunden Zeit, sich zu entscheiden, und wählen Sie anschließend drei oder vier Antworten aus. Die meisten Klassen nennen die Mitte, was richtig ist.

Zeigen Sie die Kurve noch NICHT. Sie wird auf Folie 26 gezeigt, und die Wirkung ist größer, wenn die Schülerinnen zuvor bereits eine Vermutung geäußert haben.

Abschnitt 2

Zu inaktiv

Ruhig sitzen, nach vorne schauen, leise sein – und fast nichts mitbekommen.

Deine Augen sind hier.
Du bist es nicht.
Die Gedanken wandern.



DAUER 1 Min. · ZEITMARKE 29:10

ANWEISUNG: Machen Sie hier langsamer. Dafür haben Schülerinnen und Schüler selten einen Namen; es zu benennen, macht den größten Wert dieser Folie aus.

FÜR LEHRKRÄFTE: Dies ist auch die Gruppe, die Sie im Unterricht systematisch zu wenig einbeziehen, da sie Ihnen keine Schwierigkeiten bereitet.

Abschnitt 2

Wenn du zu inaktiv bist

Was hilft: Beweg dich, mach mit, bring dich selbst dazu, etwas zu leisten.

Lesen und erneutes Lesen reichen nicht.

Du musst etwas leisten, nicht nur Informationen aufnehmen.



DAUER 1 Min. · ZEITMARKE 30:10

SAGEN SIE: „Was hilft, wenn man zu inaktiv ist, ist das Gegenteil von dem, was hilft, wenn man zu aktiv ist. Deshalb funktioniert ein allgemeiner Ratschlag nie für eine ganze Klasse.“

Abschnitt 2

Zu aktiv

So fühlt es sich an: unruhig, überdreht, gereizt, du kommst nicht zur Ruhe. Kleine Dinge nerven dich schnell.

Dein Körper ist in den Kampf-oder-Flucht-Modus übergegangen.

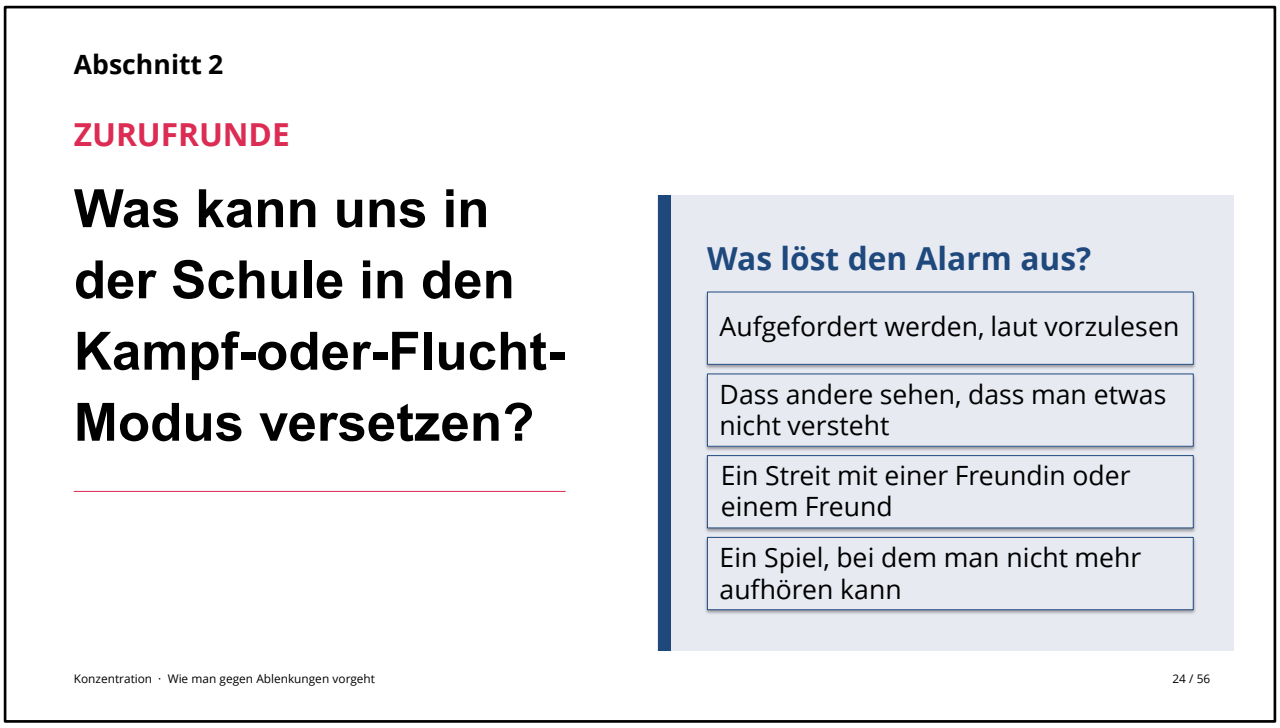
Die Aufmerksamkeitsbindung wird stärker, die Aufmerksamkeitssteuerung wird schwächer.



DAUER 1 Min. · ZEITMARKE 31:10

WICHTIG: Dies darf nicht nach Fehlverhalten klingen. Es ist ein physiologischer Zustand. Sagen Sie das ausdrücklich.

SAGEN SIE: „Das bedeutet nicht, dass ihr euch schlecht benehmt. Das ist euer Körper, der etwas tut, wozu er im Laufe der Evolution entwickelt wurde.“



DAUER 3 Min. 30 Sek. · ZEITMARKE 32:10

ANWEISUNG: Die vier Antwortmöglichkeiten befinden sich auf der Folie; drücken Sie daher zunächst B, um den Bildschirm auszublenden. Geben Sie den Zweiergruppen eine Minute Zeit zum Reden, wählen Sie vier oder fünf Antworten aus und drücken Sie dann erneut die B, um die Liste wieder aufzurufen.

AUF DER FOLIE: Laut vorlesen müssen, dabei bemerkt zu werden, dass man nichts versteht, ein Streit mit einem Freund/einer Freundin, ein Spiel, bei dem man nicht aufhören kann. Lenken Sie die Antworten in diese Richtung, aber akzeptieren Sie alles.

WOHLERGEHEN DER SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER: Sollte ein/e Schüler/in hier etwas Ernstes offenbaren, nehmen Sie dies kurz zur Kenntnis, fahren Sie mit dem Unterricht fort und gehen Sie anschließend gemäß den Verfahren Ihrer Schule zum Kinderschutz bzw. zum Wohlergehen der Schülerinnen vor.

Abschnitt 2

Wenn du zu aktiv bist

Was hilft: Lass die Anspannung kurz nachlassen, beweg dich ein bisschen und versuche es dann erneut.

Nicht „streng dich mehr an“. Je mehr man sich anstrengt, desto schlimmer wird es.



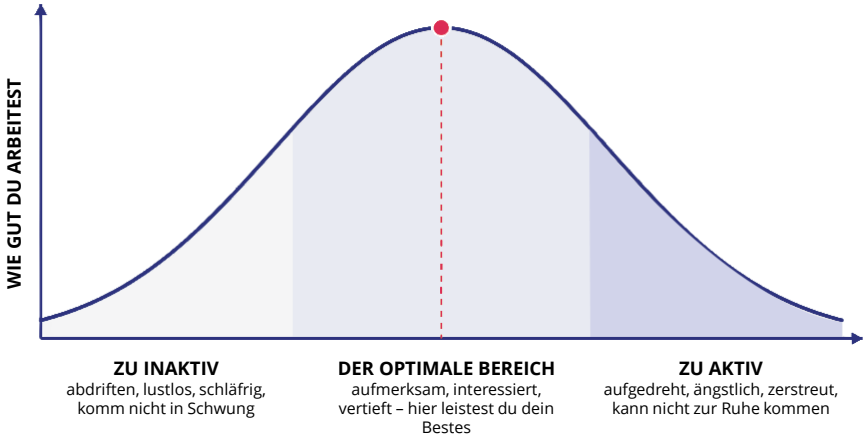
DAUER 1 Min. · ZEITMARKE 35:40

ANWEISUNG: Betonen Sie die letzte Zeile eindringlich. An diese erinnern sich die Schülerinnen und Schüler.

SAGEN SIE: „Wenn du den Höhepunkt der Kurve bereits erreicht hast, treibt dich noch mehr Anstrengung noch weiter darüber hinaus.“

Abschnitt 2

Der optimale Bereich



DAUER 2 Min. · ZEITMARKE 36:40

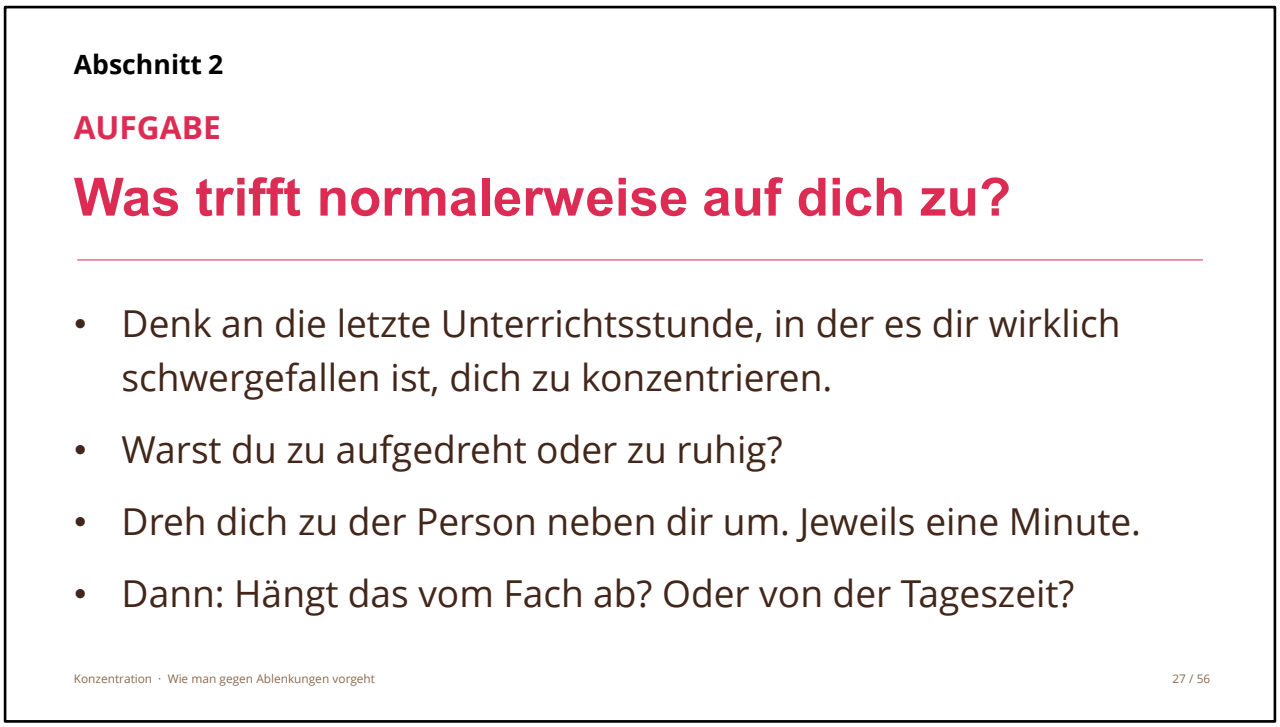
DAS WICHTIGSTE DIAGRAMM DER LEKTION.

ANWEISUNG: Zeigen Sie es und lassen Sie die Schülerinnen und Schüler es betrachten, bevor Sie das Wort ergreifen. Fahren Sie dann mit der Hand die Form nach: an diesem Ende zu wenig, an jenem Ende zu viel – am besten gelingt es in der Mitte.

RÜCKBLICK: Weisen Sie darauf hin, dass die Klasse dies bereits auf Folie 20 erkannt hat.

SAGEN SIE: „Beide Enden fühlen sich völlig unterschiedlich an, und beide hindern euch daran, weiterzuarbeiten. Deshalb müsst ihr wissen, an welchem Ende ihr gerade seid.“

QUELLE: Yerkes & Dodson (1908); Aston-Jones & Cohen (2005).



DAUER 5 Min. · ZEITMARKE 38:40

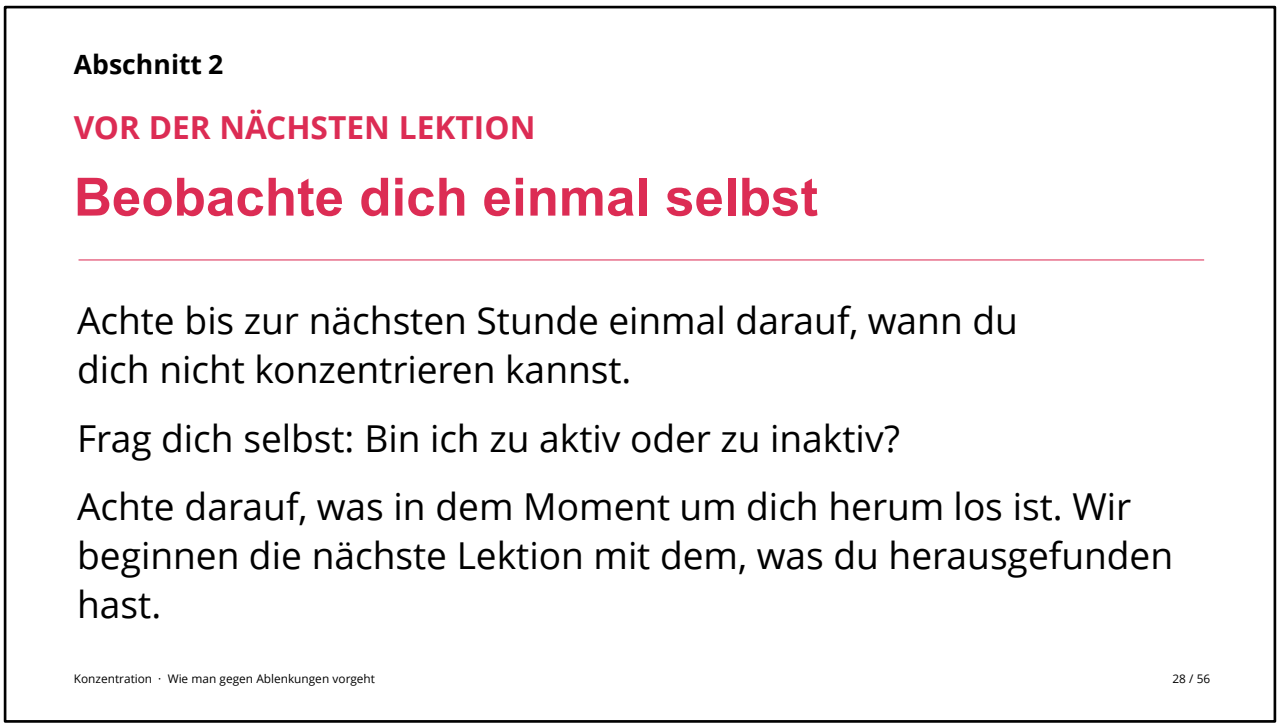
AKTIVITÄT 2. Denken, gemeinsam überlegen, austauschen. Arbeitsblatt Seite 2.

ANWEISUNG: Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit. Dies ist der Moment der Selbstdiagnose und der Kern der Lektion.

RÜCKMELDUNG: Vier oder fünf Antworten. Rechnen Sie damit, dass einige Schülerinnen und Schüler antworten: „Beides, zu unterschiedlichen Zeitpunkten“ – das ist die richtige Antwort, sagen Sie dies also auch.

Rufen Sie hier NIEMANDEN unerwartet auf. Es ist etwas Persönliches.

ANPASSEN: Bieten Sie den Schülerinnen, die lieber nicht sprechen möchten, die Möglichkeit, ihre Antwort schriftlich abzugeben.



DAUER 1 Min. 20 Sek. · ZEITMARKE 43:40

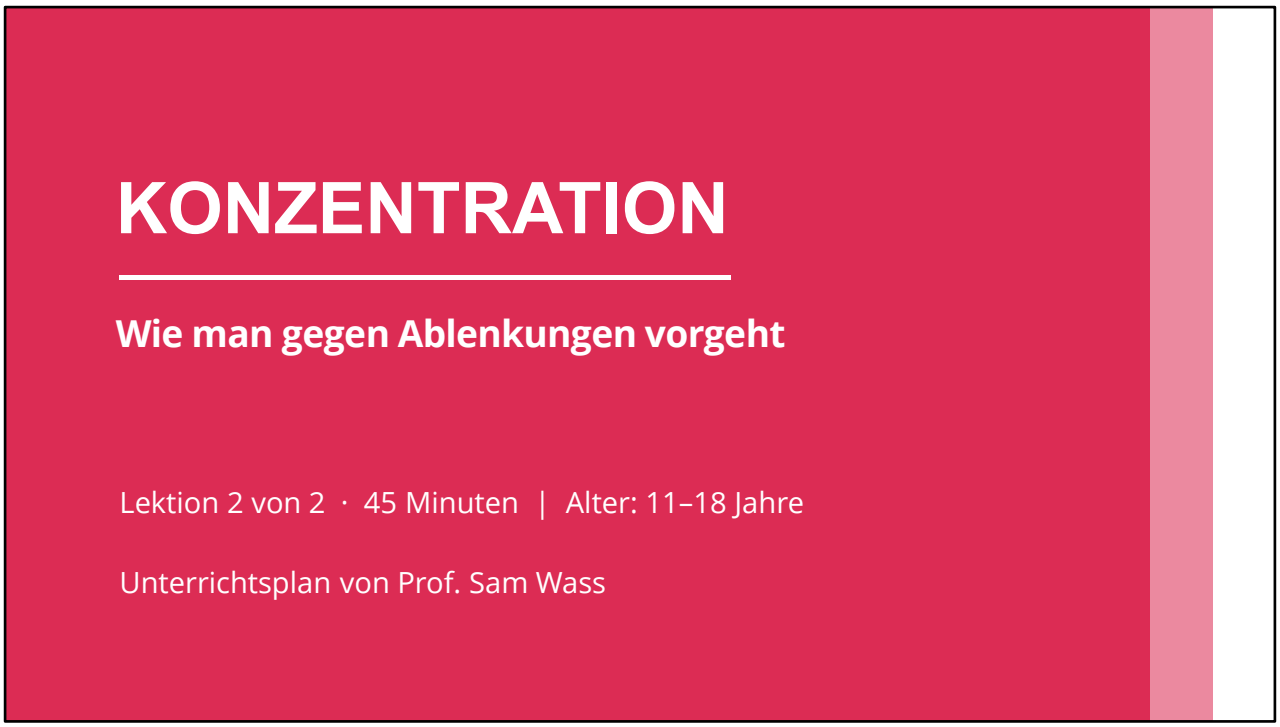
ENDE VON LEKTION 1.

ANWEISUNG: Lesen Sie es vor. Die gleiche Frage ist im Kasten unten auf Seite 2 des Arbeitsblatts abgedruckt. Wenn Sie die Blätter einsammeln, bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, die Frage in ihre Hefte zu übertragen.

SAGEN SIE: „Ihr müsst noch nichts verändern. Achtet einfach einmal darauf und beobachtet, was um euch herum vor sich ging.“

Die NÄCHSTE LEKTION beginnt mit einer kurzen Zusammenfassung und der Frage, was den Schülerinnen und Schüler aufgefallen ist.

ARBEITSBLÄTTER: Sammeln Sie die Arbeitsblätter ein oder bitten Sie die Schüler, diese zurückzugeben. Die Seiten 3 bis 5 werden in Lektion 2 verwendet.



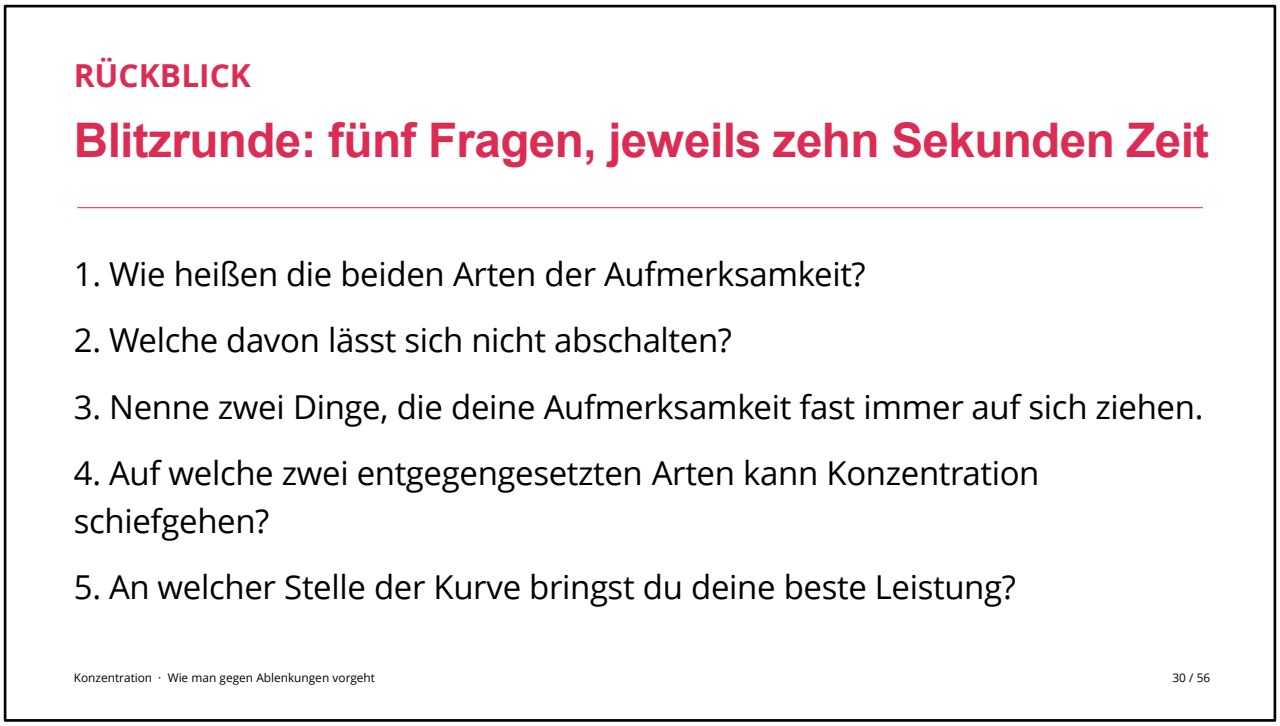
DAUER 30 Sek. · ZEITMARKE 00:00

LEKTION 2 VON 2. DURCHFÜHRUNG: Zeigen Sie dies, wenn die Schülerinnen und Schüler hereinkommen. Geben Sie die Arbeitsblätter aus Lektion 1 zurück.

VORBEREITUNG: Alle Schülerinnen und Schüler benötigen einen Stift und das Arbeitsblatt. Heute werden die Seiten 3 bis 5 verwendet.

ZEIT: Der Timer startet wieder bei 00:00. Vollständig durchgeführt endet Lektion 2 bei 45:00.

Slide 30



DAUER 3 Min. · ZEITMARKE 00:30

RÜCKBLICK. Arbeitsblatt Seite 3, oben auf der Seite.

ANWEISUNG: Lesen Sie jede Frage laut vor und geben Sie den Schülerinnen und Schülern zehn Sekunden Zeit für eine schriftliche Antwort. Keine Gespräche und kein Zurückblättern auf Seite 1. Machen Sie zügig weiter.

WARUM: Hier werden die beiden Konzepte aufgegriffen, auf denen Lektion 2 basiert – die beiden Arten der Aufmerksamkeit und die beiden Arten, wie es zu Konzentrationsstörungen kommen kann –, und es wird gezeigt, was eine 30-sekündige Wiederholung erfordert.

ALTERNATIVE: Wiederholen Sie stattdessen den Kerzentest aus Folie 15 für dreißig Sekunden und fragen Sie, was sich nun geändert hat, da die Schülerinnen wissen, warum dies passiert.

RÜCKBLICK

Blitzrunde: Die Antworten

1. Aufmerksamkeitsbindung und Aufmerksamkeitssteuerung.
2. Aufmerksamkeitsbindung. Sie erfolgt schnell, automatisch und unwillkürlich.
3. Bewegung, plötzliche Geräusche, grelle Farben, alles Unerwartete.
4. Zu aktiv und zu inaktiv.
5. In der Mitte: der optimale Bereich.

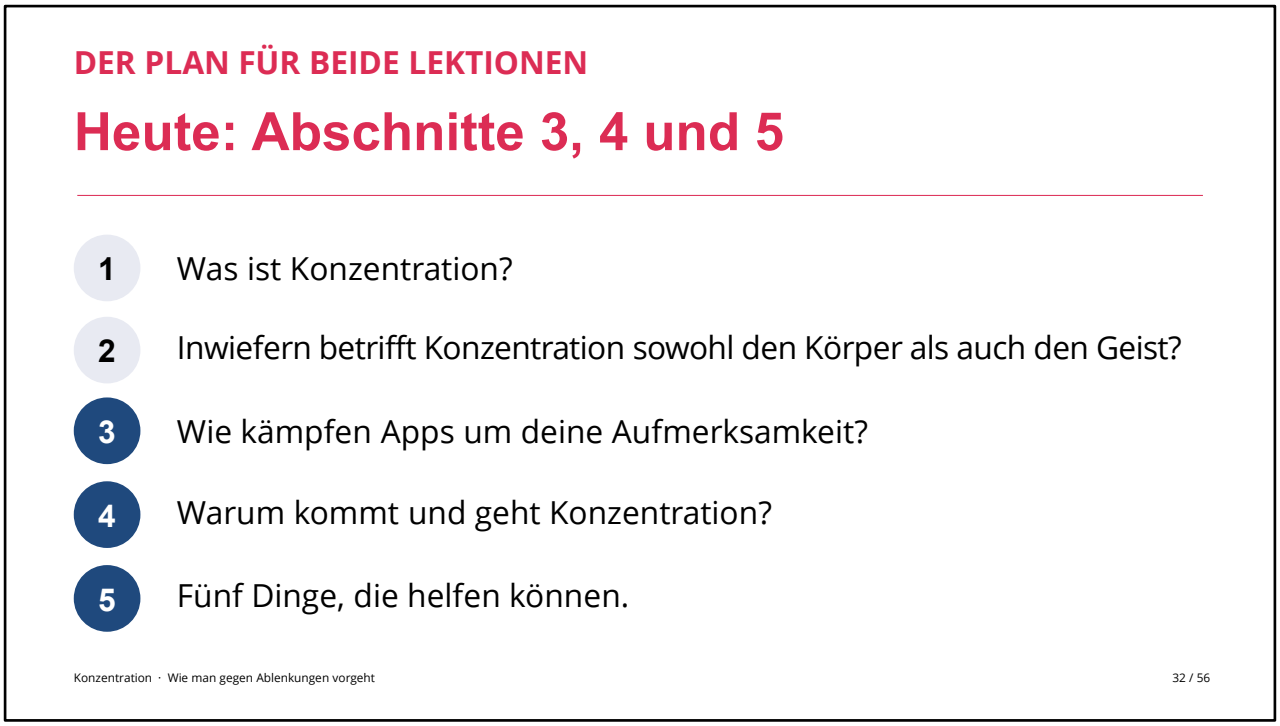
DAUER 2 Min. · ZEITMARKE 03:30

ANWEISUNG: Blenden Sie die Antworten ein. Die Schülerinnen und Schüler überprüfen ihre eigenen Antworten. Bitten Sie darum, dass alle, die fünf von fünf erreicht haben, die Hand heben.

FRAGEN SIE DANN: „Hat jemand seit der letzten Stunde bemerkt, dass er oder sie entweder zu aktiv oder zu inaktiv war? Was war los?“ Wählen Sie zwei oder drei Antworten aus.

SCHLÜSSELBEGRIFFE, die vor Abschnitt 3 noch einmal aufgegriffen werden sollten: Aufmerksamkeitsbindung und Aufmerksamkeitssteuerung.

Slide 32



DAUER 30 Sek. · ZEITMARKE 05:30

ANWEISUNG: Zeigen Sie auf die drei Abschnitte für heute und fahren Sie fort.

VERKNÜPFUNG: Die Abschnitte 1 und 2 wurden in der letzten Lektion behandelt. Heute geht es darum, was die Konzentration erschwert und was Sie dagegen tun können.

Slide 33



DAUER 10 Sek. · ZEITMARKE 06:00

ABSCHNITTSUNTERTEILUNG. Rechnen Sie damit, dass dieser Abschnitt das Klassenzimmer beleben wird.

Abschnitt 3

ZURUFRUNDE

Unsere Apps sind so konzipiert, dass sie unsere Aufmerksamkeit durch eine Kombination aus Aufmerksamkeitsgewinnung und Aufmerksamkeitssteuerung auf sich ziehen.

Aufmerksam-keitsbindung

Was dich fesselt.



Aufmerksam-keitssteuerung

Das, für das du dich entscheidest.



DAUER 3 Min. · ZEITMARKE 06:10

ANWEISUNG: Lesen Sie es vor. Geben Sie den Zweiergruppen eine Minute Zeit, sich für jede Art ein Beispiel auszudenken, und wählen Sie anschließend jeweils drei oder vier davon aus. Schreiben Sie diese in zwei Spalten an die Tafel: den Reiz, den man nicht wählt, und den Reiz, den man wählt.

Abschnitt 3

AUFGABE 3

Zähle die Aufmerksamkeitsfänger

- Wähle eine App aus, die du nutzt. Hol nicht dein Handy raus – stell sie dir einfach vor.
- Zähle alle Funktionen auf, die darauf ausgelegt sind, deine Aufmerksamkeit ungefragt zu erregen.
- Zwei Minuten in Zweiergruppen. Die längste Liste gewinnt.



DAUER 4 Min. 30 Sek. · ZEITMARKE 09:10

AKTIVITÄT 3. Arbeitsblatt, Seite 3.

ANWEISUNG: Zwei Minuten in Zweiergruppen. Wählen Sie dann die längste Liste aus und stellen Sie die Frage am Ende des Arbeitsblatts: Welche davon könntet ihr heute Abend ausschalten? Rechnen Sie mit langen Listen – darin sind sie viel besser als Erwachsene.

WARUM ES FUNKTIONIERT: Es vertauscht ihre Rollen – von Zielpersonen zu Analysten.

KEINE HANDYS — sagen Sie dies, bevor Sie loslegen.

Slide 36

Abschnitt 3

Aufmerksamkeitsbindung





Konzentration · Wie man gegen Ablenkungen vorgeht

36 / 56

DAUER 1 Min. 15 Sek. · ZEITMARKE 13:40

ANWEISUNG: Lassen Sie die Folie laufen. Zeigen Sie nacheinander auf die Animationen: die steigende Zahl auf dem Badge, den Countdown für die automatische Wiedergabe, die Streak-Anzeige und den Hinweis, dass jemand gerade tippt.

FRAGEN SIE: „Was davon habt ihr gerade in der Tasche?“

Abschnitt 3

Aufmerksamkeitssteuerung

Unsere Apps lernen außerdem, was wir wissen und was uns interessiert, und zeigen uns genau das.

DAUER 45 Sek. · ZEITMARKE 14:55

ANWEISUNG: Vorlesen, dann weitermachen.

ÜBERLEITUNG: Das ist der Teil, mit dem die Schülerinnen und Schüler nie rechnen – die App bindet nicht nur ihre Aufmerksamkeit, sondern bietet ihnen auch genau das, was sie gewählt haben.

Abschnitt 3

AUFGABE 4

Wie hat die App das gelernt?

- Schreib eine Sache auf, die dein Feed zuverlässig anzeigt und die speziell auf dich zugeschnitten ist.
- Schreib auf, wie die App herausgefunden hat, dass du so etwas magst.
- Du hast 60 Sekunden. Vergleiche das dann mit der Person neben dir.

DAUER 4 Min. · ZEITMARKE 15:40

AKTIVITÄT 4. Arbeitsblatt, Seite 4.

ANWEISUNG: 60 Sekunden schreiben, 60 Sekunden vergleichen. Wählen Sie drei oder vier Antworten aus.

NACHBESPRECHUNG: Ihr habt es der App beigebracht Jede Pause, jedes erneute Anschauen, jede Sekunde, in der Sie nicht weitergescrollt haben.

HANDYS BLEIBEN WEG. Dafür benötigen die Schülerinnen das Handy nicht. Wenn sie ihre Handys hier herausholen, kostet Sie das den Rest der Lektion.

Abschnitt 3

Die App ist nicht fehlerhaft designed. Sie ist brillant darin, unsere Aufmerksamkeit zu binden.

Jede Funktion einer App ist geschickt darauf ausgelegt, deine Aufmerksamkeit zu wecken und zu halten – durch eine Mischung aus **Aufmerksamkeitsbindung** und **Aufmerksamkeitssteuerung**.

DAUER 1 Min. 15 Sek. · ZEITMARKE 19:40

EIN PRAKTISCHER HINWEIS, der noch erwähnt werden sollte: Raus aus dem Raum ist besser als mit dem Display nach unten auf dem Tisch. Konkret und bereits heute Abend umsetzbar.

QUELLE: Ward et al. (2017) zum Thema Handypräsenz. Bei einer späteren Wiederholung konnte dieser Effekt nicht bestätigt werden; daher sollte dies als prüfenswert und nicht als bewiesen angesehen werden. Siehe Hintergrundinformationen für Lehrkräfte.

Abschnitt 3

Versuch, deiner App-Nutzung ein Ziel zu geben

Bevor du eine App öffnest, vervollständige diesen Satz: „Ich öffne die App, weil ich herausfinden möchte, …“

Frag dich anschließend: Was habe ich eigentlich gelernt?

Du musst das Handy nicht weniger nutzen. Wichtig ist, dass du es mit einem Ziel öffnest.

ZEITPLAN 2 Min. · ZEITMARKE 20:55

ANWEISUNG: Formulieren Sie laut ein absichtlich schlechtes Beispiel, damit die Schülerinnen und Schüler verstehen, wie ein schwaches Beispiel klingt. Machen Sie dann ein gutes Beispiel. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern anschließend eine Minute Zeit, den Satz für die App, die sie in Aufgabe 3 ausgewählt haben, zu vervollständigen und ihn ihrem Sitznachbarn zu sagen.

BETONEN: Dies ist kein Verbot. Schülerinnen und Schüler distanzieren sich von Verboten.

Slide 41

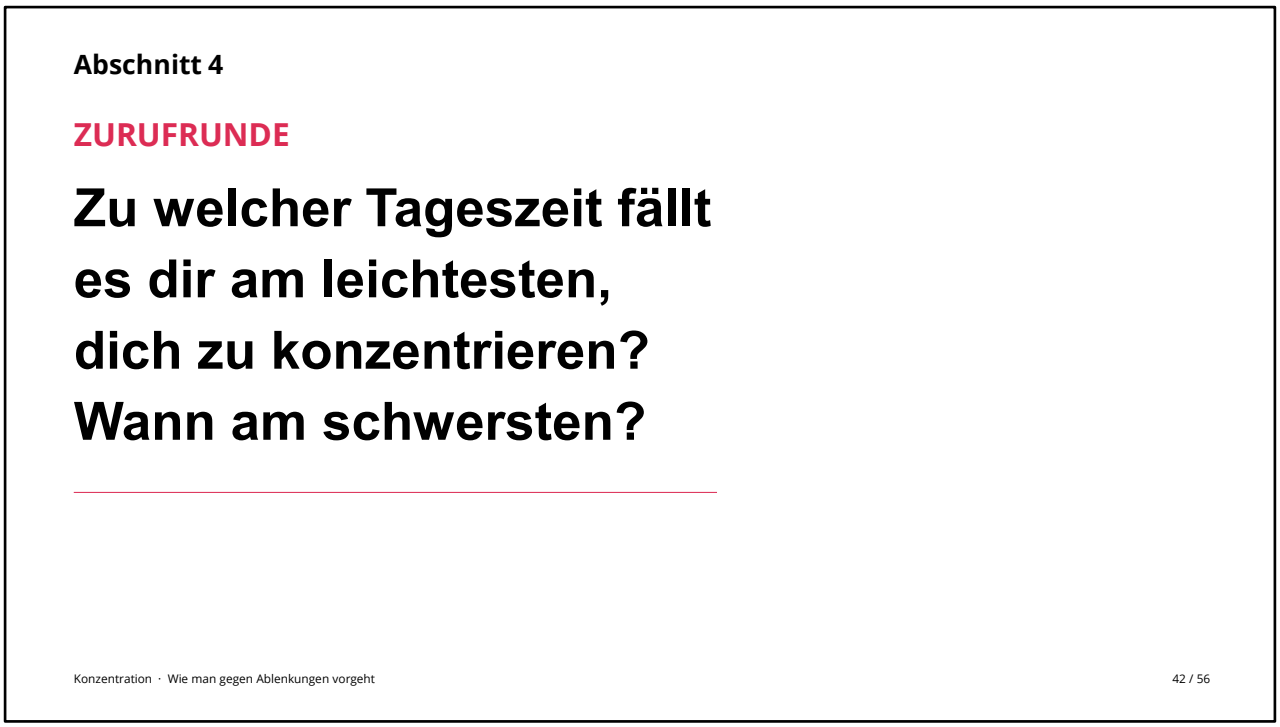
4 KONZENTRATION KOMMT UND GEHT

Dieselbe Person, derselbe Raum, anderer Tag



DAUER 10 Sek. · ZEITMARKE 22:55

ABSCHNITTSUNTERTEILUNG. Klicken Sie direkt weiter.



DAUER 2 Min. 30 Sek. · ZEITMARKE 23:05

ANWEISUNG: Holen Sie zügig sechs oder sieben Antworten ein. Kommentieren Sie keine davon.

ACHTEN SIE DARAUF: Inwieweit sind die Schülerinnen und Schüler unterschiedlicher Meinung? Um diese Meinungsverschiedenheit geht es in der nächsten Folie.

Abschnitt 4

Konzentration ist keine feste Größe

Es gibt nicht einfach nur „gute Konzentration“ oder „schlechte Konzentration“.

Deine Konzentrationsfähigkeit schwankt im Laufe des Tages, der Woche und des Schuljahres.

Es lohnt sich, dein eigenes Muster zu kennen.

DAUER 1 Min. · ZEITMARKE 25:35

WARUM DIES WICHTIG IST: Dadurch wird Konzentration nicht mehr als Eigenschaft, sondern als Zustand betrachtet. Wichtig für alle Schülerinnen und Schüler, die bereits zu dem Schluss gekommen sind, dass sie sich „schlecht konzentrieren können“.

SAGEN SIE: „Niemand in diesem Raum ist jemand, der sich nicht konzentrieren kann.“ Alle in diesem Raum sind Menschen, deren Konzentrationsfähigkeit sich verändert.“

Abschnitt 4

Wann sind deine produktivsten Stunden?



Jeder hat seinen eigenen Rhythmus.

DAUER 1 Min. 30 Sek. · ZEITMARKE 26:35

ANWEISUNG: Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, per Handzeichen anzuzeigen, wer die auf dem Bildschirm gezeigte Kurve wiedererkennt und bei wem sie völlig anders aussieht.

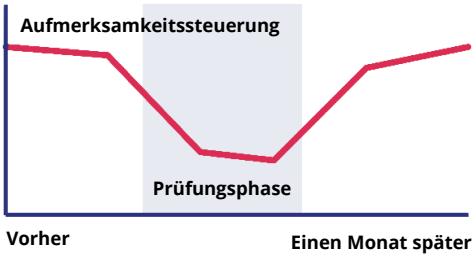
SAGEN SIE: „Die Zeit steht für euch nicht still Die entscheidende Frage ist also nicht, wann ihr gerne arbeiten würdet, sondern wann ihr tatsächlich etwas erledigt bekommt.“

Abschnitt 4

Stress macht dich ablenkbarer

In einer Studie wurden Studierenden während einer stressigen Prüfungsphase und einen Monat später getestet.

In der stressigen Phase hatten sie messbar größere Schwierigkeiten, ihre Aufmerksamkeit zu steuern. Danach normalisierte es sich wieder.



DAUER 1 Min. 30 Sek. · ZEITMARKE 28:05

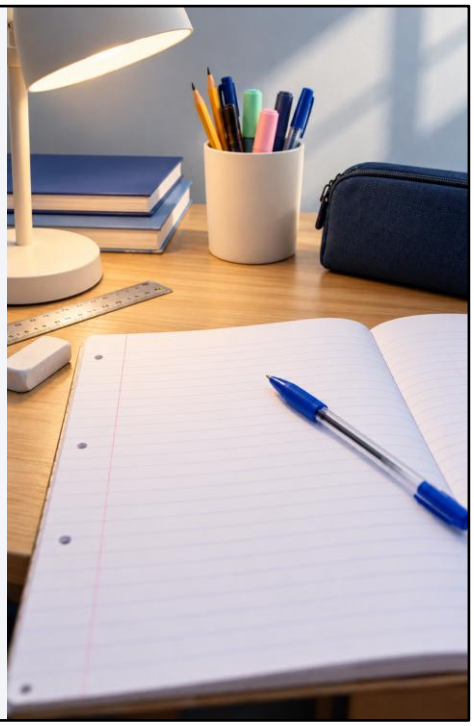
DIE UMKEHRBARKEIT IST DER BERUHIGENDE ASPEKT. Sagen Sie es ganz deutlich: Das ist nur vorübergehend, die Konzentration kommt zurück.

SAGEN SIE: „Die Zeit, in der ihr euch am meisten konzentrieren müsst, ist also genau die Zeit, in der es am schwersten fällt. Das ist kein persönliches Versagen. Das heißt allerdings, dass es sich lohnt, entsprechend zu planen.“

QUELLE: Liston, McEwen & Casey (2009). Siehe Hintergrundinformationen für Lehrkräfte.

5 WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

Fünf Dinge, die wirklich funktionieren



DAUER 10 Sek. · ZEITMARKE 29:35

ABSCHNITTSUNTERTEILUNG. Klicken Sie direkt weiter.

Abschnitt 5 • 1

Achte darauf, in welchem Zustand du dich befindest

Bevor du irgendetwas verbesserst, finde erst mal heraus, welches Problem du hast.

Zu aktiv: unruhig, nervös, die Gedanken kreisen zu schnell, um sich auf irgendetwas zu konzentrieren.

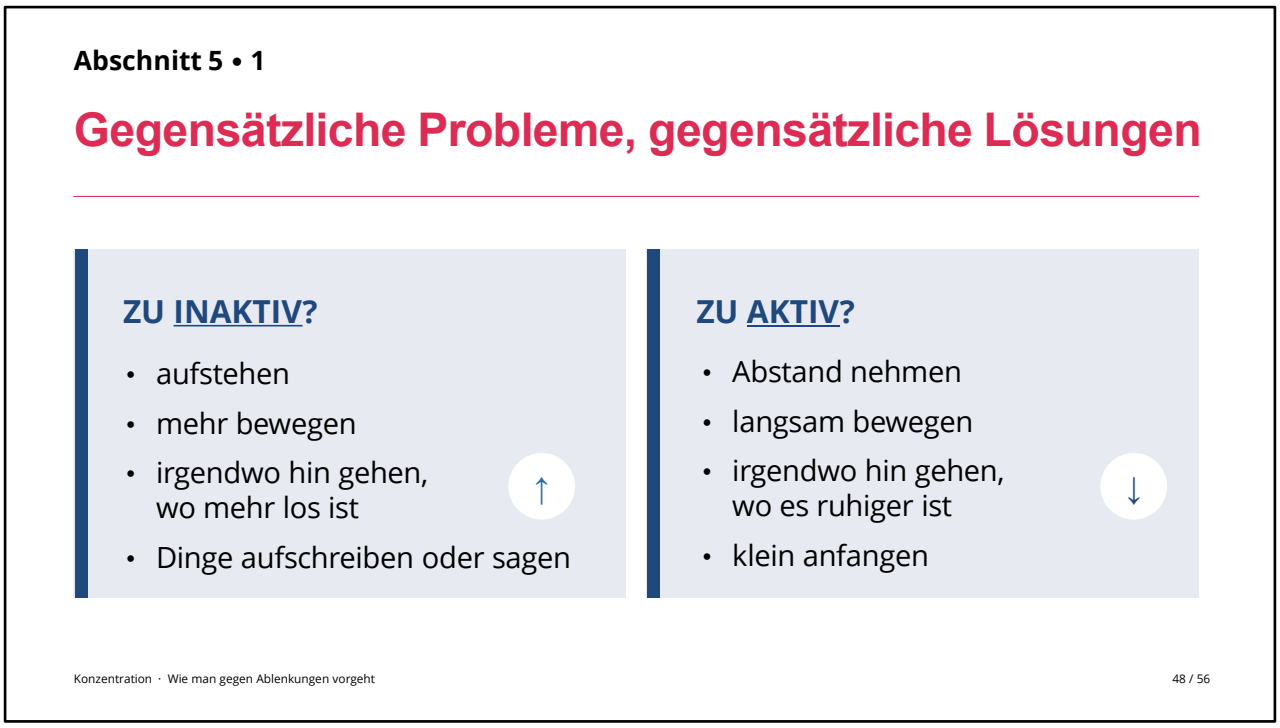
Zu inaktiv: lustlos, schwerfällig, mit den Gedanken woanders, die Augen auf dem Papier, aber nichts bleibt hängen.

DAUER 1 Min. · ZEITMARKE 29:45

NUR RÜCKBLICK – keine neuen Inhalte.

VERWEISEN SIE AUSDRÜCKLICH auf Aufgabe 2 aus der letzten Lektion. Die Schülerinnen und Schüler haben bereits herausgefunden, welcher Typ sie in der Regel sind.

SAGEN SIE: „Der Check dauert fünf Sekunden. Bin ich zu aktiv oder zu inaktiv?“



DAUER 1 Min. · ZEITMARKE 30:45

KERNPUNKT: Zunächst muss die Diagnose gestellt werden, da die beiden Lösungsansätze gegensätzlich sind. Geht man es falsch herum an, verschlimmert man die Situation nur.

SAGEN SIE: „Deshalb funktionieren allgemeine Lernratschläge nicht – sie gehen davon aus, dass jeder das gleiche Problem hat.“

Abschnitt 5 • 2

Die Außenreize hoch- oder herunterdrehen

Die meisten Menschen neigen eher in eine der beiden Richtungen. Du weißt wahrscheinlich schon, zu welcher Gruppe du gehörst.

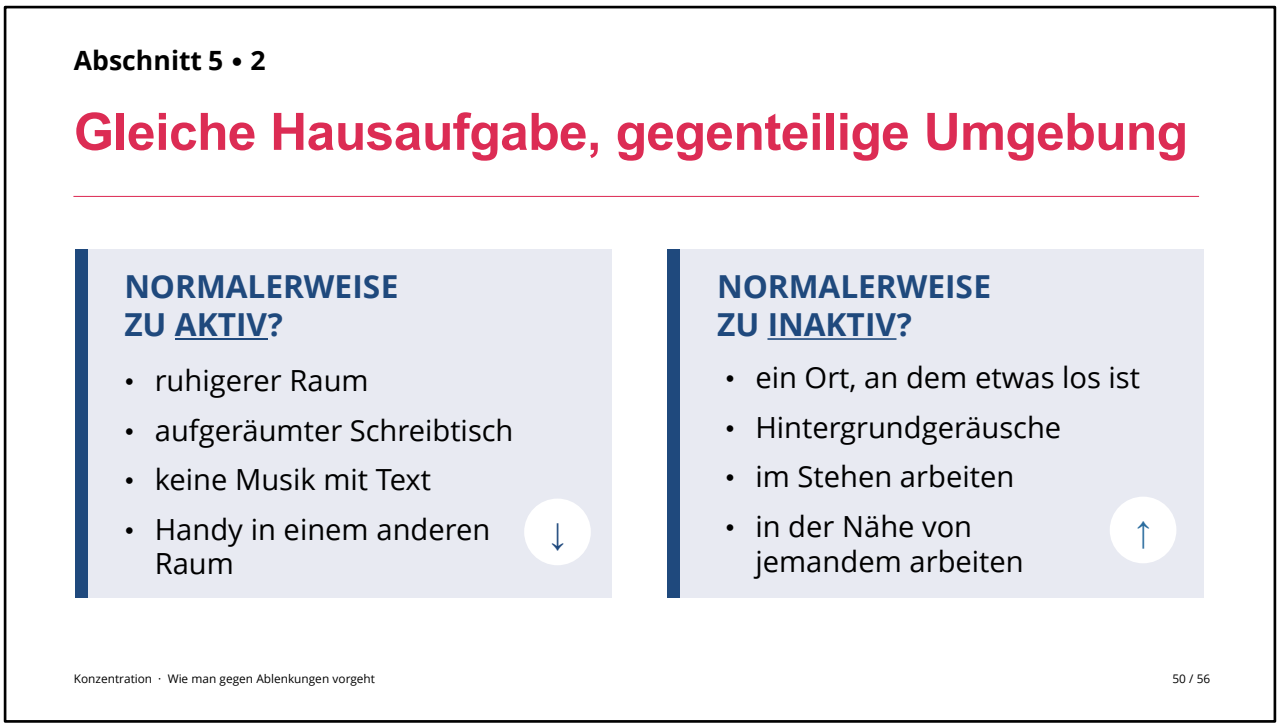
Wenn du dazu neigst, zu aktiv zu sein, brauchst du einen ruhigen Ort zum Arbeiten.

Wenn du dazu neigst, zu inaktiv zu sein, brauchst du einen Ort, der dich antreibt.

DAUER 45 Sek. · ZEITMARKE 31:45

NUR RÜCKBLICK.

ERINNERN SIE an die Kurve mit der Wohlfühlzone aus der letzten Lektion (Folie 26): Jedes Individuum befindet sich an einer anderen Stelle auf derselben Kurve.



DAUER 1 Min. 30 Sek. · ZEITMARKE 32:30

DIESE FOLIE GIBT DEN SCHÜLERINNEN UND SCHÜLERN DIE ERLAUBNIS, Lernempfehlungen zu ignorieren, die nicht zu ihnen passen – und genau das ist oft das Nützlichste an dieser Lektion.

SAGEN SIE: „In aller Ruhe im eigenen Zimmer zu lernen, funktioniert bei manchen hervorragend, ist für andere jedoch eine Katastrophe. Keiner von beiden macht es falsch."

ACHTEN SIE AUF: Schülerinnen, die zu dem Schluss kommen, dass sie grundsätzlich entweder „eine aktive Person" oder „eine inaktive Person" sind. Sagen Sie, dass es je nach Tag, Thema und Uhrzeit variiert – die Tendenz ist eine erste Einschätzung, keine Festlegung.

Abschnitt 5 • 3

Bewegung

Bewegung verändert, wie aktiv du bist: kräftig bewegen, wenn du zu inaktiv bist, ruhig bewegen, wenn du zu aktiv bist.

Es ist die einzige Lösung auf dieser Liste, die bei beiden Problemen hilft.

Es muss kein Sport sein: Steh einfach mal auf, hol dir ein Glas Wasser, geh für drei Minuten nach draußen.

DAUER 1 Min. · ZEITMARKE 34:00

FAUSTREGEL, DIE MAN LAUT AUSSPRECHEN SOLLTE: „Auch wenn ihr denselben Satz schon dreimal gelesen habt: Sich zu bewegen bringt euch mehr als noch mehr Anstrengung.“

SAGEN SIE AUCH FOLGENDES, sonst werden Sie gefragt: Im Unterricht heißt das, sich aufrecht hinzusetzen, die Schultern zu rollen oder zu fragen, ob man ein Glas Wasser holen kann. Nach draußen zu gehen ist etwas, das ihr machen könnt, wenn ihr für euch allein arbeitet.

Abschnitt 5 • 4

Verbessere dein Signal-Rausch-Verhältnis

SIGNAL ist das, was du eigentlich tun solltest.

RAUSCHEN ist alles andere, was deine Augen und Ohren wahrnehmen.

Was zählt, ist der Abstand zwischen ihnen, nicht, wie stark eines von beiden ist.

DAUER 1 Min. · ZEITMARKE 35:00

ANWEISUNG: Vorlesen, dann weitermachen.

HINWEIS FÜR LEHRKRÄFTE: Die Dezibelwerte wurden bewusst nicht in die Folien für die Schülerinnen und Schüler aufgenommen, da sie ohne Bezugspunkt keine Aussagekraft haben. Lesen Sie die Hintergrundinformationen für Lehrkräfte, falls Sie diese benötigen.

Abschnitt 5 • 4

Verbessere dein Signal-Rausch-Verhältnis

Das Rauschen reduzieren: den Schreibtisch aufräumen, den Blick in Richtung einer leeren Wand richten, die anderen Tabs schließen.

Das Signal verstärken: immer nur eine Sache auf einmal, größere Schrift, laut aussprechen.

DAUER 1 Min. · ZEITMARKE 36:00

ANWEISUNG: Vorlesen, dann weitermachen.

FRAGEN SIE: „Was von den beiden könnt ihr heute Abend tatsächlich leichter umsetzen?“

Abschnitt 5 • 5

Arbeite mit deiner inneren Uhr

Du weißt ja schon ungefähr, wann deine besten Zeiten sind.

Erledige in diesen Zeiten die Aufgaben, die am meisten Konzentration brauchen.

Erledige die einfachen Aufgaben – Notizen übertragen, aufräumen, deine Ordner sortieren – in den Stunden, in denen du sowieso nicht richtig bei der Sache bist.

DAUER 1 Min. · ZEITMARKE 37:00

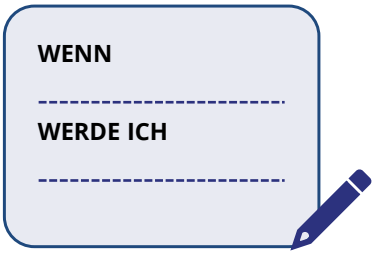
NUR RÜCKBLICK: Dies knüpft an die Folie zur inneren Uhr in Abschnitt 4 an.

Abschnitt 5

AUFGABE 5

Eins auswählen

- Wähle EINE der fünf Strategien aus.
- Schreib auf, was du tun wirst und wann du es tun wirst.
- Sei konkret. „Besser konzentrieren“ ist kein Plan.
- „Das Handy kommt heute Abend in meine Tasche und nicht auf den Schreibtisch, wenn ich meine Hausaufgaben mache“ – das ist ein Plan.



Sei konkret, sonst ist es kein Plan

DAUER 6 Min. · ZEITMARKE 38:00

AKTIVITÄT 5. ABSCHLUSS. Arbeitsblatt Seite 5.

ANWEISUNG: Geben Sie den Schülerinnen und Schülern vier Minuten Zeit zum Schreiben und anschließend eine Minute, um ihren Plan dem Sitznachbarn vorzulesen. Sammeln Sie die Pläne ein oder lassen Sie die Schülerinnen und Schüler diese in ihren Heften aufbewahren. Schauen Sie in etwa zwei Wochen noch einmal nach – genau diese Nachkontrolle ist der Schlüssel zum Erfolg.

WARUM DIESES FORMAT: „Wenn X eintritt, werde ich Y tun“ ist eine Umsetzungsabsicht, und diese ist weitaus wirksamer als eine allgemeine Absicht. Siehe Hintergrundinformationen für Lehrkräfte.

FALLS SIE DEN ZEITPLAN ÜBERSCHREITEN: Kürzen Sie die Präsentation auf Folie 42, nicht diese.

Konzentration ist nichts, was man entweder hat oder nicht hat.

Es ist etwas, wofür man die Voraussetzungen schaffen kann.