

Aufmerksamkeit – Was ist das?

Wenn du deine Gedanken voll und ganz auf eine Sache lenkst zum Beispiel auf dein Lieblingsspiel, dann bedeutet dies, du konzentrierst dich voll auf diese Tätigkeit. Du bist aufmerksam bei einer Sache, du beschäftigst dich gedanklich ganz intensiv, ganz stark damit.

Bei dir laufen deine Gedankengänge sehr schnell ab, schneller als bei manchen anderen Menschen. Deine Gedanken neigen dazu, immer einen oder mehrere Schritte voraus zu sein. Vor allem wenn du gerade schreibst oder liest. Wenn du einen Satz schreibst oder liest bleibst du vielleicht nicht gerade bei dem Wort, das du gerade lesen oder schreiben möchtest. Sondern es schleichen sich andere Gedanken ein.

Wenn du aber bewusst bei der Sache bist, kann es dir auch beim Schreiben, Lesen und Rechnen gelingen, deine Gedanken ganz stark auf die Buchstaben, Wörter oder Zahlen zu lenken.

Manchmal merkst du vielleicht, dass du gerade nicht bei der Sache bist. Du denkst an irgendetwas anderes, oder möchtest viel lieber etwas ganz Wichtiges erzählen.

Das passiert auch den Erwachsenen, z.B. Lehrern, wenn sie plötzlich im Unterricht vom Thema abschweifen, also das Thema wechseln.

Vielleicht bemerkt auch eine andere Person, dein Lehrer oder deine Eltern, dass du gerade an etwas ganz anderes denkst.

Dann können sie dir ein Zeichen geben

z.B.



Daumen hoch



Oder sie zeigen auf einen Sticker , den du auf dein Federmäppchen klebst.

Dadurch weißt du, dass du wieder deine volle Aufmerksamkeit auf das Schreiben, Lesen oder Rechnen lenken sollst. Je öfter du dich selbst beobachtest, desto besser wird es dir gelingen aufmerksam zu sein.

Wenn du also aufmerksam bei der Sache bist, schleichen sich immer weniger Fehler ein und du erledigst deine Hausaufgaben und Übungen immer schneller. Danach hast du viel mehr Zeit zum Spielen oder um dich mit deinen Freunden zu treffen.

Hast du noch eine andere Idee, wie du ganz aufmerksam beim Schreiben, Lesen oder Rechnen sein kannst? Was hilft dir?

Sammele hier deine eigenen Ideen:

