

| Handlungsstrukturanalyse Konzentration | | | |
|---|--|--|---|
| Aufgabe (zumeist fachbezogen) | Durchhalten | Ausblenden von Störungen | Strategien, um sich konzentrieren zu können |
| <ul style="list-style-type: none"> ► Passung der Aufgabe <ul style="list-style-type: none"> ▷ überfordert – ganz / Teil ▷ angemessen – ganz / Teil ► Präsentation der Aufgabe <ul style="list-style-type: none"> ▷ Abstraktion - Aufbereitung, Anordnung / Gliederung Visualisierung ... ▷ akustisch / visuell ► Motivation (Bedeutung) <ul style="list-style-type: none"> ▷ auch wenn sie nicht so Motiviert Ist, die Aufgabe zu lösen ▷ sie motiviert, interessiert ist, die Aufgabe zu lösen ► Bekanntheit <ul style="list-style-type: none"> ▷ unbekannt ist ▷ bekannt ist ► Komplexität <ul style="list-style-type: none"> ▷ schwierig ist (Fach / „mittel“ schwer ist ▷ leicht ist ► Ziel / Plan <ul style="list-style-type: none"> ▷ unklar ist / sind ▷ klar ist / sind | <ul style="list-style-type: none"> ► Durchhalten → Umfang der Aufgabenbearbeitung <ul style="list-style-type: none"> ▷ bis sie die Aufgabe fertig hat ▷ bis sie einen Schritt beendet hat (z. B.: Handlungsplan) ▷ bricht vorab ab ▷ weicht aus (Prokrastination) ► Durchhalten der Aufgabe → Zeit <ul style="list-style-type: none"> ▷ lange Zeit <ul style="list-style-type: none"> - über 15 Minuten ▷ ein bisschen länger <ul style="list-style-type: none"> - 10 bis 15 Minuten ▷ nur eine kurze Zeit <ul style="list-style-type: none"> - bis 5 Minuten ► Durchhalten → Belastungskumulation <ul style="list-style-type: none"> Berücksichtigung von vorab liegenden Anforderungen z.B. ▷ Tageszeit / Jahreszeit ▷ am Ende des Vormittages ▷ kurz vor Ferien ... | <ul style="list-style-type: none"> ► emotional: Gefühle <ul style="list-style-type: none"> ▷ Stress ▷ Angst ▷ Ärger / Wut / Streit ▷ Hunger / Durst ► Visuell / taktil-kinästhetisch: Dinge <ul style="list-style-type: none"> ▷ die sich im Raum befinden ▷ die sich in meiner Nähe befinden ▷ die mein Arbeitsmaterial sind ► Visuell: Raum <ul style="list-style-type: none"> ▷ unabhängig vom Raum ▷ wenn der Raum begrenzt ist ▷ wenn der Raum aufgeräumt ist / eine bestimmte Ordnung hat ► Akustisch: Geräusche <ul style="list-style-type: none"> ▷ (laute) Geräusche ▷ wenn geredet wird ► Sozial: Person / Personen ausblenden <ul style="list-style-type: none"> ▷ Wen? ▷ Wen nicht? ► kognitiv: Gedanken <ul style="list-style-type: none"> ▷ an ... / über ... | <ul style="list-style-type: none"> ► Ablenkungsfaktoren <ul style="list-style-type: none"> ▷ erkennen und beseitigen ▷ erkennen ▷ ich weiß nicht, was mich ablenkt ► Fokussieren <ul style="list-style-type: none"> ▷ kann erkennen, was der „Kern“ / das relevante Detail ... ist, auf den / das die Aufmerksamkeit gerichtet werden muss. ▷ weiß nicht, was der „Kern“ / das relevante Detail ... ist, auf den / das die Aufmerksamkeit gerichtet werden muss. ► Selbstinstruktion <ul style="list-style-type: none"> Vorwissen prüfen / Ziel im Blick halten / Plan / emotionale oder soziale Selbstregulation / ... ▷ selbst ▷ angeleitet / begleitet ► Pausen / Auszeit <ul style="list-style-type: none"> ▷ passend gestalten ▷ nehmen ▷ nicht erkennen, dass eine Pause angezeigt ist ► Ablenkungsrisiken <ul style="list-style-type: none"> ▷ erkennen und beseitigen ▷ erkennen ▷ weiß nicht, was ablenken könnte |