

Handlungsstrukturanalyse Konzentration			
Aufgabe (zumeist facgbezogen)	Durchhalten	Ausblenden von Störungen	Strategien, um sich konzentrieren zu können
<p>► Passung der Aufgabe</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ überfordert – ganz / Teil ▷ angemessen – ganz / Teil <p>► Präsentation der Aufgabe</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ Abstraktion - Aufbereitung, Anordnung / Gliederung Visualisierung ... ▷ akustisch / visuell <p>► Motivation (Bedeutung)</p> <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 <p>► Bekanntheit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ unbekannt ist ▷ bekannt ist <p>► Komplexität</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ schwierig ist (Fach / ▷ ‚mittel‘ schwer ist ▷ leicht ist <p>► Ziel / Plan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ unklar ist / sind ▷ klar ist / sind 	<p>► Durchhalten → Umfang der Aufgabenbearbeitung</p> <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) <p>► Durchhalten der Aufgabe → Zeit</p> <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 <p>► Durchhalten → Belastungskumulation</p> <p>Berücksichtigung von vorab liegenden Anforderungen z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ Tageszeit / Jahreszeit ▷ am Ende des Vormittages ▷ kurz vor Ferien ... 	<p>► emotional: Gefühle</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ Stress ▷ Angst ▷ Ärger / Wut / Streit ▷ Hunger / Durst <p>► Visuell / taktil-kinästhetisch: Dinge</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ die sich im Raum befinden ▷ die sich in meiner Nähe befinden ▷ die mein Arbeitsmaterial sind <p>► Visuell: Raum</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ unabhängig vom Raum ▷ wenn der Raum begrenzt ist ▷ wenn der Raum aufgeräumt ist / eine bestimmte Ordnung hat <p>► Akustisch: Geräusche</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ (laute) Geräusche ▷ wenn geredet wird <p>► Sozial: Person / Personen ausblenden</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ Wen? ▷ Wen nicht? <p>► kognitiv: Gedanken</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ an ... / über ... 	<p>► Ablenkungsfaktoren</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ erkennen und beseitigen ▷ erkennen ▷ ich weiß nicht, was mich ablenkt <p>► Fokussieren</p> <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. <p>► Selbstinstruktion</p> <p>Vorwissen prüfen / Ziel im Blick halten / Plan / emotionale oder soziale Selbstregulation / ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ selbst ▷ angeleitet / begleitet <p>► Pausen / Auszeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ passend gestalten ▷ nehmen ▷ nicht erkennen, dass eine Pause angezeigt ist <p>► Ablenkungsrisiken</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ erkennen und beseitigen ▷ erkennen ▷ weiß nicht, was ablenken könnte