



Dran bleiben

Smartphone, Tablet und Computer sind ein Segen für die Arbeitswelt und oft ein Fluch für das tägliche Leben. Tipps zum Abschalten gibt es haufenweise wie z. B. eine Armbanduhr zu tragen, um nicht so oft aufs Handy zu schauen und nach der Uhrzeit zu sehen.

In der Zeitschrift GEO 04/15 stand ein kurzer Beitrag zu einer Smartphone - App, mit der man ausdrücklich NICHTS machen soll. Die App verheißt Schülern und Studenten eine Belohnung, wenn sie ihre Telefone im Unterricht nicht benutzen. Das Programm registriert genau, ob sich der Handybesitzer auf einem College - oder Schulgelände befindet und wird beim Betreten des Klassenraums gestartet. Alle 20 Minuten wird ein Punkt auf einem virtuellen Konto gutgeschrieben und für 8 handyfreie Stunden gibt es beispielsweise in bestimmten Läden einen Kaffee.

Untersuchungen zeigen, dass es Schülern schwerfällt sich länger als 20 Minuten zu konzentrieren. Lehrer wissen das und bauen Bilder, Witze und Spiele ein.

Der Spiegel hat in Ausgabe 11/ 15 KONZENTRATION als Titelthema gewählt. In dem Beitrag rät der emeritierte Professor für Medizinische Psychologie Ernst Pöppel: Wenigstens eine Stunde am Tag muss jeder das machen, was er machen muss, ohne jegliche Ablenkung arbeiten. Dazu muss man sich selbst überwinden. Die eigene Faulheit ist im Weg - es ist ja immer irgendwas. Man ist ein bisschen müde, das Wetter ist nicht gut oder es gibt eine andere Ausrede.

Pöppel rät, sich auf seinem Weg schneller zu erreichende Zwischenziele zu setzen sich jeden Abend hinzusetzen und aufzuschreiben, was gut und was schlecht gelungen ist. Eine Selbsteinschätzung vorzunehmen, die eigenen Fortschritte zu prüfen . Er nennt es "ein Logbuch führen".

Auch die Leserbriefe zum Spiegel Thema geben Anregungen wie Meditation und Autogenes Training oder einen praktischen Vorschlag zur Überwindung des inneren Schweinehunds:

Die notwendigen Arbeiten am Abend vorher schon mal anfangen. Der Rest ergibt sich dann fast von selbst.

Peter Cristofolini, Ehrenmitglied im BDVT e.V.