

„Where the focus goes, the energy flows“

Liebe Schülerinnen und Schüler,

„unsere Energie fließt dorthin, worauf wir den Fokus legen“, so das Zitat von Tony Robbins ins eher umständliche Deutsche übersetzt. Eigentlich keine große Neuigkeit, aber die Konsequenzen werden von den meisten ignoriert. Zitat und alle fachlichen Informationen stammen – wie immer – aus dem Buch von Volker Busch: „Kopf frei! – Wie Sie Klarheit, Konzentration und Kreativität gewinnen“. Droemer-Verlag 2021, München. 18 Euro.

Kopf frei!

**Psychologie-Tipps für die Schule:
Kreativität, Erfolg + Glück -4-**

Handy:

Flugmodus rein,

in ein anderes Zimmer!

Nochmals die Klarstellung aus dem Buch (S. 131): „Die geistige Verarbeitungstiefe steigt, wenn wir uns ganz auf etwas einlassen. Die Folge ist, dass wir bei den meisten Dingen, denen wir uns konzentriert zuwenden, besser sind und uns meist auch zufriedener fühlen.“ Und was ist die beste Konzentrationsübung – Lesen! Ich zitiere weiter: „Erst nach mehreren Minuten kontinuierlichen Lesens beginnt der Scheinwerfer, den Spot genau auszurichten. Ab diesem Zeitpunkt ist das Licht so gut eingestellt, dass wir von Konzentration

sprechen können. Günstig ist also das Lesen von Büchern oder langen Zeitungsartikeln. Und auch nur, wenn Sie wirklich im Text versinken.“ (S. 136)

Das klingt alles schön und gut, ja, wir wissen es, aber die Realität, besonders von jungen Menschen, aber nicht nur von ihnen, ist eine total andere. Gelesen wird kaum, und wenn – meist online, was ein sehr flüchtiges Lesen darstellt, dazu gibt es klare Forschungsergebnisse. Von Konzentration kann nur begrenzt die Rede sein, bis diese überhaupt anspringen kann, also nach mehreren Minuten, ist die Online-Lektüre meist schon zu Ende. Und Bücher? Als Deutschlehrer weiß ich, wovon ich spreche. Und es gibt noch eine andere Konzentrationsübung, die Prof. Busch nicht nannte: Schreiben! In den letzten drei bis fünf Jahren fällt mir auf, wie undifferenziert Antworten auf meine Mails ausfallen. Was aber noch schlimmer ist, es wird gar nicht mehr geantwortet, und das greift immer stärker um sich – auf jeden Fall hinsichtlich der Mails. Und was sonst noch unter sozialen Medien läuft, braucht sicherlich keine Konzentration, bei emotionalen Dingen helfen Emojis. So ist die Realität.

Wir sind bei „Kopf frei!“, also kein Rumgeklage, sondern klare Vorschläge für einen klaren Kopf: Zunächst mal – keinen Wettkampf von Top-down-System gegen Bottom-up. Bottom-up gewinnt, Top-down verliert, Impulskontrolle zum Abwinken! Dass das Bottom-up-System sehr alt in uns ist, wissen wir ja bereits. Jetzt noch eine weitere Information: Die meisten Entscheidungen, die wir treffen, sind ein Abwägen zwischen Gegenwart und Zukunft. Denkt an euren Alltag: Plopp, Plopp, Plopp und auf die Prüfung lernen, und was gewinnt? Plopp, das Bottom-up-System! Nun die ganz einfache Erklärung: „In aller Regel ist es nun so, dass wir den Gewinn durch ein entsprechendes Verhalten in der Gegenwart höherwertiger beurteilen als seine Folgen in der Zukunft. Wir bevorzugen im Zweifelsfall immer das ‚Sofort‘ ... In Zeiten unserer Vorfahren, als es noch keine Kühlschränke gab, war es vorteilhaft, das ‚Jetzt‘ zu bevorzugen.“ (S. 149)

Hier der präzise Vorschlag von Prof. Busch: Er schlägt eine „Tiefe Stunde“ vor, in der man das macht, „was an Ihrem Tag am wichtigsten ist, eine Sache, die fehlerfrei ausgeführt werden sollte. Die Tiefe Stunde ist für Sie das Wichtigste und Kostbarste

an Ihrem Tag ... Wir sind heute schlichtweg nicht mehr gewohnt, uns für eine bestimmte Zeit in eine Aufgabe zu vertiefen ... Widerstehen Sie deshalb den ablenkenden Impulsen Ihres Bottom-up-Systems. Schenken Sie der Aufgabe, die Sie sich für die Tiefe Stunde ausgesucht haben, unbedingte Exklusivität. Bleiben Sie bei einer Sache, und vermeiden Sie in dieser Zeit Multitasking.“ (S. 154f.) Ich wiederhole mich: **Handy nehmen, Flugmodus rein, in ein anderes Zimmer legen!** Punkt!

Jetzt noch ein paar Pausen-Tipps:

1. Öfter und kürzere Pausen, statt seltener und länger! Die Konzentration lässt schon nach zwanzig Minuten, nach 45 Minuten deutlich nach und nach sechzig Minuten muss eine Pause von fünf bis zehn Minuten her.
2. Die Pause rechtzeitig nehmen – siehe Erstens, nicht erst, wenn die letzte Konzentrationsreserve flöten gegangen ist und die Augen brennen. Formel: die Gesamtdauer der Pausen = 10% der Arbeitszeit!
3. Sich in der Pause bewegen, also sich motorisch betätigen und sich keine Medien reinhauen! „Erst wenn Sie völlig loslassen, wird sich Ihr Aufmerksamkeitssystem vollständig regenerieren.“ (S. 167)

Schließen wir mit einem Zitat von Augustine Mandino (1923 – 1996): „Es sind diejenigen, die sich jeweils nur auf eine Sache konzentrieren, die in dieser Welt vorankommen.“

„Kopf frei!“ für euch selbst, für eure Ziele, für euer Glück!
Klaus Schenck



Alle Artikel der Psychologie-Serie mit Links

1. „Alle Vorsätze sind für den Arsch, wenn man sich nicht daran hält“:
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/alle-vorsaetze-sind-fuer-den-arsch-wenn-man-sich-nicht-daran-haelt/>
2. „Die Aufmerksamkeit ist der Meißel des Gedächtnisses“:
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/die-aufmerksamkeit-ist-der-meissel-des-gedaechtnisses/>
3. „Wer zwei Hasen gleichzeitig jagt, wird keinen davon fangen“:
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/wer-zwei-hasen-gleichzeitig-jagt-wird-keinen-davon-fangen/>
4. „Where the focus goes, the energy flows“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/where-the-focus-goes-the-energy-flows/>
5. „Tagträumen ist vielleicht die wichtigste Arbeit in meinem Leben“:
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/tagtraeumen-ist-vielleicht-die-wichtigste-arbeit-in-meinem-leben/>
6. „Das Leben der Eltern ist das Buch, in dem die Kinder lesen“:
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/das-leben-der-eltern-ist-das-buch-in-dem-die-kinder-lesen/>
7. Generation Z: Dumbphone statt Smartphone: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/generation-z-dumbphone-statt-smartphone/>

Handy-Artikel der Schülerzeitung

- Klaus Schenck: „Hey, Lehrer, nehmt den Schülern die Handys ab!“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/hey-lehrer-nehmt-den-schulern-die-handys-ab/>
- Schülerwunsch: Handymfreier Unterricht: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/schuelerwunsch-handymfreier-unterricht/>
- Eigenes Handy im Unterricht/Forschungsergebnisse: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/eigenes-handym-im-unterricht-forschungsergebnis/>
- Klaus Schenck: „Du Handy – ich Mensch“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/du-handym-ich-mensch-2/>
- Debora Eger: Eine Woche ohne Handy“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/eine-woche-ohne-handym/>
- Antonia: „Handymfasten – eine Qual für fast alle Jugendlichen“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/15659/>
- Stephanie Hofmann: „Handymsucht“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/suchtige-smartphonebesitzer-gestern-belachelt-heute-opfer/>
- Anna Winkler: „Handym an – Gespräch aus“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/handym-an-gesprach-aus/>
- Vanessa Müller: „Persönlicher Bezug zum Handy“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/personlicher-bezug-zum-handym/>
- Klaus Schenck: „Ein neues Kapitel in der Menschheitsgeschichte“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/ein-neues-kapitel-der-menschheitsgeschichte/>
- Stefanie Geiger: „Liebe auf den ersten Blick – ein iPhone erzählt“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/liebe-auf-den-ersten-blick/>
- Debora Eger: „Tschüss Facebook“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/tschuess-facebook/>
- Sofie Geiger: „Der Handy-König“ (Fotostory / Parodie auf „Der Erlkönig“): <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/h91-handymkoenig-fertig.pdf>

Ergänzendes Material: Manuskript plus Link zur YouTube-Sendung

- „Tagträume – die Kreativitäts-Chance“: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk094-tagtraeume.pdf>
- „Beschleunigung – Stress, Zeitnot, Lösungsansatz“: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk093-beschleunigung.pdf>
- „Handys: vom klugen Umgang mit ihnen – Tipps“: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk092-handym-umgang.pdf>
- „Handys: Psychologische Forschungsergebnisse“: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk091-handym-forschung.pdf>
- „Selbstmanagement – Erfolgsfaktor im Schulalltag“: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk088-selbstmanagement.pdf>

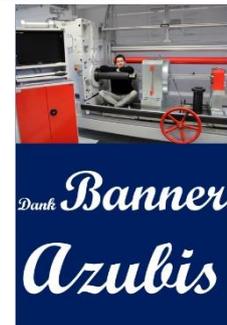
Material-Übersicht mit Links

(Stand: Oktober 2023)

www.KlausSchenck.de

Familienunternehmen/Mittelstand: Dank Banner zu Azubis

<https://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/banner-chancen/index.html>



Lehrerbuch: „Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“

<https://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>

Aktuelles und Neues



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/abi-pflichtlektuere-ab-2023---baden-wuerttemberg/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/veroeffentlichungen/eigene-artikel/freier-geist-vs-politische-korrektheit/index.html>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/alle-vorsaetze-sind-fuer-den-arsch-wenn-man-sich-nicht-daran-haelt/>



verregnetes Wochenende → Pflichtlektüre intus

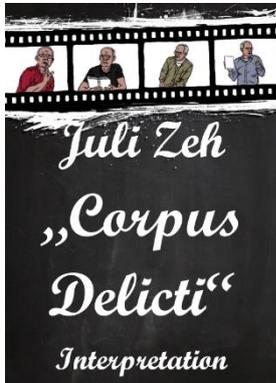
Inhalt: in Briefform, auf YouTube, Personen-Kurzübersicht – umfassende

Werkübersicht: auf YouTube, als Manuskript, Markierung zentraler Stellen –

Interpretation: in Briefform, als Manuskript, auf YouTube, als Wissenstest

Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg ab 2023

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/abi-pflichtlektuere-ab-2023--baden-wuerttemberg/index.html>

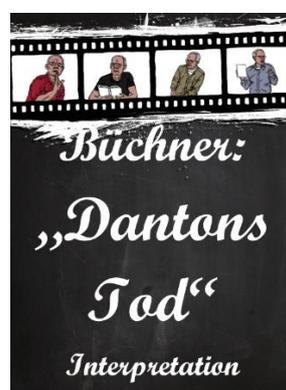
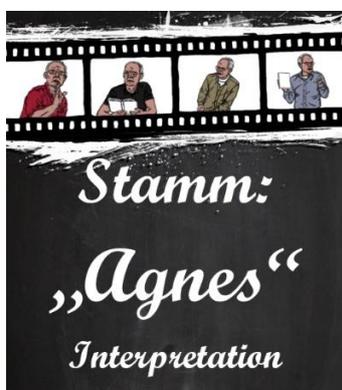


Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2022

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/neue-abi-pflichtlektuere---baden-wuerttemberg/index.html>



Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2018



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---stamm-agnes/index.html>

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---buechner-dantons-tod/index.html>

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---frisch-homo-faber/index.html>

Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2012



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---kleist-kohlhaas/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---kafka-prozess/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---duerrenmatt-besuch-der-alten-dame/index.html>

Weitere Deutsch-Pflichtlektüre



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/neue-abi--pflichtlektuere--nordrhein-westfalen/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---schiller-raeuber/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---schiller-kabale-und-liebe/index.html>

Deutsch-Themen und Präsentations-Prüfungen auf YouTube



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/inhaltsangabe/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/grammatik/grammatik-uebungen/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/praesentationen/abi-praesentationen/index.html>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/der-mensch-mit-dem-schizophren-denkenden-herzen-und-der-verwirrten-seele/>

Psychologie-Themen



<https://www.klausschenck.de/ks/psychologie/psychologie-unterricht-als-staerkenseminar/index.html>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/disziplin-erfolgsfaktor-in-der-schule-einfuehrung/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/die-stillen-in-der-schule-1-vom-glueck-der-introversion/>

Klaus Schenck, OSR. a.D.

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie

Drei Internet-Kanäle:

Schul-Material: www.KlausSchenck.de

Schüler-Artikel: www.schuelerzeitung-tbb.de

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=Sugl-meaxt4>

„Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“/Bange-Verlag 2020:

Info-Flyer: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-buch-1.-flyer-ueberblick-internet.pdf>

