

Pausenideen

Spazieren
Powernap
Yogaübung
Essen & Trinken
Musik hören
Freund*innen anrufen
Atemübung machen
Sportübung
Jonglieren
Hüpfen
Tanzen
Malen
Handmassage machen
Musikinstrument spielen
An die frische Luft stehen
Nägel lackieren
Meditieren
Fenster öffnen
Sich strecken & dehnen
Eine Ecke aufräumen
5-4-3-2-1-Übung (siehe Erklärung zur Übung)
Augen entspannen (siehe Erklärung zur Übung)

Behalte immer im Kopf: Es ist deine Pause. Du entscheidest, was dir guttut. Deine Pause muss nur dir selbst gefallen.

Erklärungen

Reminder: Pausen verdient man nicht, Pausen sind eine Grundvoraussetzung

Pausen dienen niemals als Belohnung, deshalb müssen wir sie uns auch nicht verdienen. Sie sind ein zentraler Bestandteil beim Lernen. Nur wer von Zeit zu Zeit Pause macht, kann neues lernen.

Pausen & Planung

Grundsätzlich solltest & darfst du Pausen machen, wann immer du sie brauchst. Es kann trotzdem helfen, sich einen gewissen zeitlichen Rahmen zu setzen. Vor allem um später wieder mit dem Lernen anzufangen.

- ➔ Mache lieber regelmässig kleinere Pausen, als selten dafür lange
- ➔ Überlege dir, bis wann bzw. wie lange du Pause machen möchtest & halte dich daran
- ➔ Überlege dir, bevor du wieder mit dem Lernen beginnst, wann die nächste Pause ansteht.
- ➔ Nutze ggf. einen Timer bzw. eine App (Empfehlungen auf der nächsten Seite)

5-4-3-2-1-Übung

Auch diese Übung hilft, wenn du etwas Abstand brauchst. Danach kannst du dich wieder mit einem „frischen Blick“ der Aufgabe zuwenden.

- ➔ Finde 5 Dinge, die du sehen kannst
- ➔ Finde 4 Dinge, die du spüren kannst
- ➔ Finde 3 Dinge, die du hören kannst
- ➔ Finde 2 Dinge, die du riechen kannst
- ➔ Finde 1 Ding, das du schmecken kannst

5-Minuten-Regel

Der Wiedereinstieg ins Arbeiten bzw. Anfangen ist oft die größte Kunst. Um es dir etwas leichter zu machen, kannst du folgendes ausprobieren:

- ➔ Stelle einen Timer auf 5 Minuten. Nimm dir vor 5 Minuten konzentriert zu arbeiten. Wenn sich das Lernen nach den 5 Minuten immer noch nicht richtig anfühlt, darfst du aufhören und es zu einem späteren Zeitpunkt nochmals versuchen. Fühlt es sich hingegen richtig an, kannst du entweder ohne Timer weiterlernen oder du stellst dieses Mal den Timer auf 10 Minuten und wiederholst die Übung. Vergesse jedoch auch dann deine Pausen nicht. ;-)

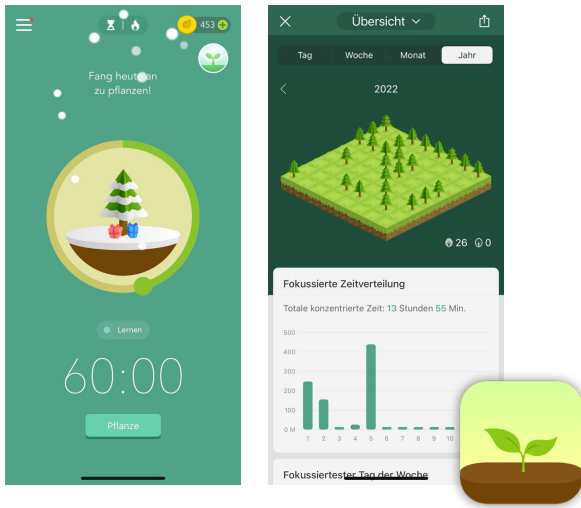
Augen entspannen

Mal wieder viel zu lange auf die Lernunterlagen geschaut? Auch die Augen brauchen mal eine Pause. Schließe sie und führe folgende Übungen durch:

- ➔ Rolle deine Augen abwechselnd von links nach rechts
- ➔ "Male" mit deinen geschlossenen Augen eine liegende 8
- ➔ Öffne deine Augen und schau für mind. 1 Minute in die Ferne

Apps

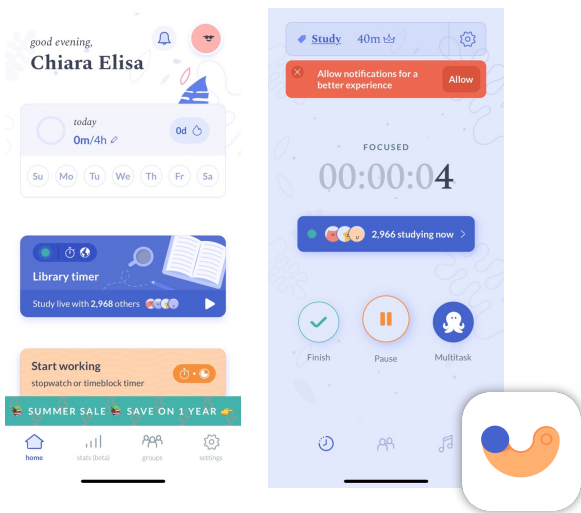
Es gibt mittlerweile eine Vielzahl von Produktivitäts-Apps. Ich habe viele davon getestet. Drei möchte ich dir hier vorstellen. Natürlich ist eine App nicht zwingend nötig. Es lohnt sich jedoch, die Zeit beim Lernen & Pause machen im Blick zu behalten, egal ob mit einer App oder mit der guten alten Uhr.



Forest

Forest ist die verbreitetste Produktivitätsapp. Sie kostet im Appstore 4 CHF und arbeitet stark mit der Gamification. So „pflanz“ man während der Konzentrationsphase ein Baum. Beendet man die Session vorzeitig, geht der Baum kaputt. In den Einstellungen lässt sich festlegen, ob es während der Konzentrationsphase „erlaubt“ ist, das Handy zu benutzen. Nutzt man die App über mehrere Wochen, kann man sich so einen Wald erarbeiten.

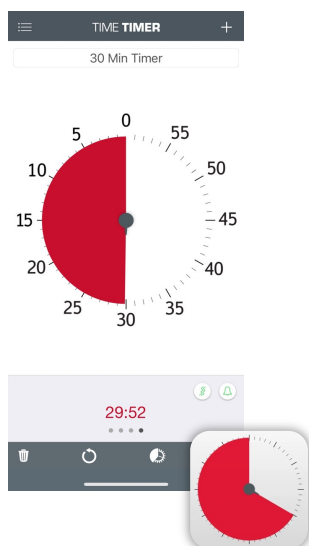
Wer etwas verspieltes sucht, ist mit dieser App auf jeden Fall gut bedient.



Flipd

Flipd legt den Fokus vor allem auf die Gemeinschaft. Oft ist man beim Lernen alleine, doch durch Flipd kann man sich in eine virtuelle Bibliothek begeben und sieht, welche Benutzer auch gerade am lernen sind. Zudem kann in der „Bibliothek“ Lernmusik gehört werden und es gibt eine Funktion, mit der man einen Lernplan erstellen kann. In den Einstellungen lässt sich festlegen, ob die Zeit einfach gemessen oder gestoppt werden soll. Die Basisfunktionen der App sind kostenlos, wer jedoch wirklich gut damit arbeiten möchte, muss ein Abo abschliessen.

Wer sich beim Lernen etwas weniger alleine fühlen möchte, sollte diese App ausprobieren.



Time Timer

Die letzte App und mein persönlicher Favorit ist die Time Timer App. Sie wirkt im Vergleich zu den anderen Apps zugegeben etwas unspektakulär. Es gibt keine Gamification, keine Gruppen, keine Statistiken, aber eben auch nichts, was unnötig ablenkt. Time Timer ist einfach nur ein wirklich guter Timer. Was mir daran so gut gefällt ist die Darstellung der verstreichenden Zeit. Die App ist kostenlos.

Wer einfach nur einen wirklich guten Timer sucht (besonders gut für die Pomodoro-Technik geeignet), wird mit dieser App glücklich.