

Konzentrationsprotokoll

Name: _____ Datum: _____

Mein Lernblock

Start: _____ Ende: _____ Thema: _____

Vor dem Lernen

Energie (1-10): ____ Motivation (1-10): ____ Stress (1-10): ____

Während des Lernens

- Ich konnte mich sehr gut konzentrieren
- Ich konnte mich gut konzentrieren
- Ich konnte mich teilweise konzentrieren
- Ich konnte mich kaum konzentrieren

Was hat mich abgelenkt?

- Handy
- Gedanken
- Müdigkeit
- Geräusche
- Social Media
- Hunger/Durst
- Sonstiges: _____

Was hat mir geholfen?

- Handy außer Sicht
- Timer
- Pause
- Wasser
- Bewegung
- Lernpartner
- Sonstiges: _____

Reflexion

Heute habe ich geschafft:

Darauf bin ich stolz:

Mein nächster kleiner Schritt:
