

Solange das Smartphone nebendran liegt, ist die Konzentrationsfähigkeit gestört. Die ständige Erreichbarkeit und die Reizüberflutung stressen und überfordern auf Dauer das Gehirn.

5 Digital Lifebalance Tipps für effektives Lernen und Arbeiten.



#1 Ton und Push aus

Stelle Ton und Push-Benachrichtigungen während des Lernens und Arbeitens aus. Jede Ablenkung kostet dich mehrere Minuten bis du dich wieder voll konzentrieren kannst.



#2 Handy-Parkplatz

Finde einen schönen Platz für dein Handy. Vielleicht eine Schublade oder ein Schrank - am besten in einem anderen Raum. Parke es dort, bis du deine Aufgabe erledigt hast.



#3 Flugmodus

Am besten du schaltest dein Handy gleich auf Flugmodus, damit du auch sicher sein kannst, dass keine Nachrichten ankommen.



#4 Wecker und Uhr

Lege dir eine Armbanduhr oder einen Wecker zu. So bist du nicht gezwungen aufs Handy zu schauen, wenn du nur die Uhrzeit checken willst.



#5 Freunde informieren

Informiere deine Freunde darüber, dass du jetzt mal für eine bestimmte Zeit offline bist. Lass dich überraschen! Die meisten finden das wirklich cool und werden dich vielleicht sogar als Vorbild sehen.

Viel Erfolg beim Erreichen deiner Ziele!

