

Fleddys Aufmerksamkeitstraining

Immer wenn du merkst, dass du im Unterricht oder bei den Hausaufgaben an etwas denkst, was mit dem Unterricht oder den Hausaufgaben nichts zu tun hat, zeichne in Fleddys Bauch einen kleinen Strich.

Es kommt zunächst nicht darauf an, wie viele Striche du auf Fleddys Bauch zeichnest, sondern darauf, dass du selbst merkst, wann du abgelenkt bist.

Lenke deine Aufmerksamkeit dann wieder auf den Unterricht oder auf die anstehende Aufgabe zurück.

