

Konzentration Arbeitsblatt

1. Schau dir die Adhkar in der Excel Datei an. Finde die deutsche Bedeutung der Adhkaar. Je mehr man selbst recherchiert, desto leichter bleibt es im Gedächtnis.
2. Lerne jede Woche mindestens 1-2 neue Adhkar.
3. Fange langsam mit dem Lernen an. Sich sofort hinzusetzen und 45 Minuten durchzulernen und dann 5 Minuten Pause zu machen ist evtl noch etwas anstrengend für dich. Fange klein an mit 10 Minuten, dann 2-3 Minuten Pause. Erhöhe die Dosis stetig bis du da angekommen bist, wo du hinmöchtest.
4. Lege dir einen Zettel neben dich. Wenn dir beim Lernen etwas einfällt, vor allem wenn du am Computer sitzt, dann fang nicht an sofort im Internet zu recherchieren. Schreibe dir deine Ideen und Gedanken auf den Zettel und schau später nach, was dich beschäftigt hat.
5. Mache 10-20 Minuten Dhikr zusätzlich zum Gebet am Tag.
6. Bewege dich 5 Minuten länger als sonst und addiere immer 1-2 Minuten pro Tag dazu bis du dich an die Bewegung gewöhnt hast.
7. Konzentrier dich immer nur auf eine Sache, aber auf diese richtig. Nutze deinen Notizzettel, sobald dir andere Ideen zu anderen Projekten kommen, aber gib ihnen nicht nach. Fokussiere dich auf deine Aufgabe.
8. Frische Luft! Gehe raus, öffne die Fenster und lass Sauerstoff in dein Gehirn!
9. Wenn du eine Lernpause nimmst, dann tu nichts, was Konzentration verlangt. Das bedeutet keinen Computer, kein Fernsehen, kein Lesen. Leg dich am besten etwas hin, geh spazieren oder schau in Ruhe aus dem Fenster.

Checkliste!

Adkhar gelernt

Quran gelernt

Bedeutungen der Verse und des Gebets gelernt und verstanden

Dhikr gemacht

Mehr bewegt

Frische Luft

Bessere Ernährung

Genug geschlafen

Powernaps gemacht

Meine Umgebung angepasst

Mehr Wasser getrunken

Weniger TV, Computer, Handy