

Bevorzugen Sie Hintergrundgeräusche

- Bevorzugen Sie Hintergrundgeräusche, egal was Sie gerade tun.
- Podcasts, YouTube-Videos oder Musik abspielen.
- Wechseln Sie zwischen dem linken und rechten Ohrhörer, um Ihren Ohren eine Pause zu gönnen.
- Konzentration oder Ablenkung wird nicht allein dadurch bestimmt, ob Hintergrundgeräusche vorhanden sind. Es gibt Zeiten, in denen es keine Geräusche gibt, aber man dennoch abgelenkt ist.
- Versuche, über mehrere Monate hinweg kontinuierlich Hintergrundgeräusche zu haben.
- Für das Sprachenlernen kann es besonders hilfreich sein.
- Es ist wie in einem Klassenzimmer – während du dich auf die Tafel konzentrierst, gibt es Hintergrundgeräusche vom Lehrer und anderen Schülern. Die Effektivität deines Lernens hängt von deiner Aufmerksamkeit ab.