

## **Stille kann dich schlaftrig machen**

Kürzlich versuchte ich, mich auf das Lesen von Lernmaterialien auf meinem Computer zu konzentrieren, während ich Ohrstöpsel benutzte, um das Gespräch anderer Familienmitglieder auszublenden. Doch schon bald fühlte ich mich schlaftrig. Verwirrt wandte ich mich an DeepSeek, um eine Erklärung zu erhalten. Hier ist, was es sagte:

Die Verwendung von Ohrstöpseln zur Geräuschunterdrückung, das Schaffen einer ruhigen Umgebung und die Ausübung entspannender Aktivitäten wie das Betrachten eines statischen Computerbildschirms oder das Lesen eines Buches können das Einschlafen erleichtern. Diese Aktivitäten helfen, äußere Ablenkungen zu reduzieren und Entspannung zu fördern, was Ihren Geist und Körper auf den Schlaf vorbereiten kann. Es ist jedoch wichtig, übermäßig anregende Inhalte (z. B. intensive Filme oder helle Bildschirme) vor dem Schlafengehen zu vermeiden, da dies den gegenteiligen Effekt haben kann. Entscheiden Sie sich stattdessen für beruhigende oder monotone Aktivitäten, um die Schlaftrigkeit zu fördern.

Kein Wunder also! Dieselben Techniken, die eine friedliche Umgebung für den Schlaf schaffen, können es auch schwieriger machen, beim Lernen wachsam zu bleiben.

### **Was können Sie stattdessen tun?**

Wenn Sie versuchen, sich zu konzentrieren, aber feststellen, dass Sie schlaftrig werden, hier ein paar Tipps:

1. Machen Sie kurze Pausen: Stehen Sie auf, strecken Sie sich oder bewegen Sie sich, um neue Energie zu tanken.
2. Passen Sie Ihre Umgebung an: Lassen Sie natürliches Licht herein oder verwenden Sie eine hellere Lampe, um wach zu bleiben.
3. Bleiben Sie aktiv: Versuchen Sie, das Gelesene zusammenzufassen oder Notizen zu machen, um Ihren Geist aktiv zu halten.
4. Begrenzen Sie die Verwendung von Ohrstöpseln: Wenn Stille Sie müde macht, ziehen Sie leise Hintergrundmusik oder weißes Rauschen in Betracht.

Die richtige Balance zwischen Konzentration und Entspannung zu finden, kann einige Experimente erfordern, aber mit diesen Anpassungen können Sie produktiv bleiben, ohne einzuschlafen!

## **Warum manche Aktivitäten die Konzentration fördern**

Dies erklärt auch, warum ich es einfacher finde, mich zu konzentrieren, wenn ich meinen Blog schreibe oder auf meinem Laptop programme. Diese Aktivitäten erfordern das Tippen, was eine aktive Interaktion mit dem Computer beinhaltet. Diese Beschäftigung hält meinen Geist wach und verhindert Müdigkeit, im Gegensatz zu passiven Aktivitäten wie Lesen oder das Betrachten eines statischen Bildschirms.

## **Warum ich diesen Fehler immer wieder mache**

Obwohl ich dieses Problem schon einmal erlebt habe, finde ich mich immer wieder in derselben Falle. Der Grund? Ich habe noch keine neue Gewohnheit entwickelt. Wenn die Umgebung laut wird, ist mein erster Impuls, nach Ohrstöpseln zu greifen. Früher dachte ich, das Problem liege an meiner Konzentrationsfähigkeit – dass es irgendwie meine Schuld sei. Mir war nicht bewusst, dass dies eine häufige Erfahrung für viele Menschen ist.

Jetzt, da ich die Wissenschaft dahinter verstehe, arbeite ich daran, diesen Kreislauf zu durchbrechen, indem ich alternative Strategien ausprobieren, wie zum Beispiel Hintergrundmusik zu nutzen oder aktivere Pausen einzulegen. Es ist eine Erinnerung daran, dass die Lösung manchmal nicht darin besteht, sich selbst dazu zu zwingen, sich stärker zu konzentrieren, sondern die richtigen Bedingungen zu schaffen, damit das Gehirn optimal arbeiten kann.