

**Aufmerksamkeitsstörungen**

**Leistungsverminderung**

**Konzentrationsstörungen**



# WAS KANN ICH TUN?

- **NUTZUNGSVERHALTEN BEOBACHTEN ODER MIT MENTHAL ANALYSIEREN**
- **HANDYFREIE ZEITEN EINFÜHREN**
- **WECKER STATT SMARTPHONE-WECKER**
- **AUF EINE TÄTIGKEIT KONZENTRIEREN**
- **LANGWEILE SUCHEN**

# 25-MINUTEN-REGEL FÜR FLOW

**1. OHNE UNTERBRECHUNG**

**4. 5 MINUTEN PAUSE**

**2. 15 MINUTEN EINARBEITEN**

**5. 4X, DANACH 30 MINUTEN  
PAUSE**

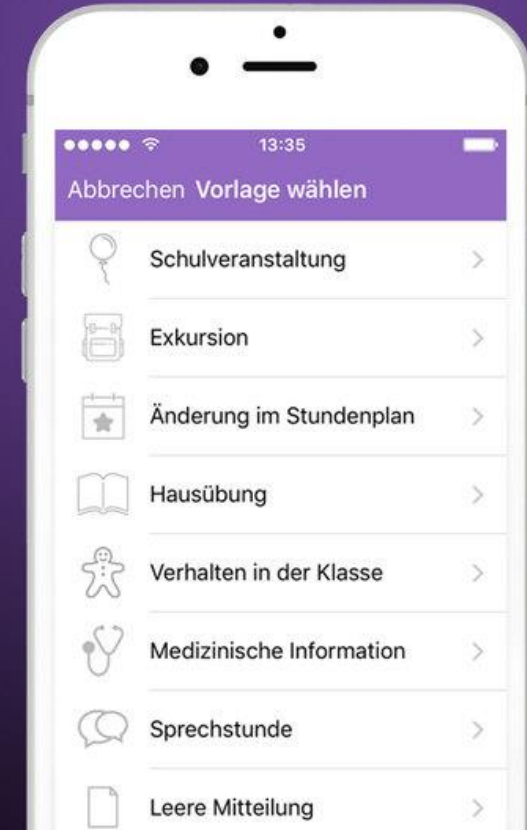
**3. 10 MINUTEN VOLLGAS**



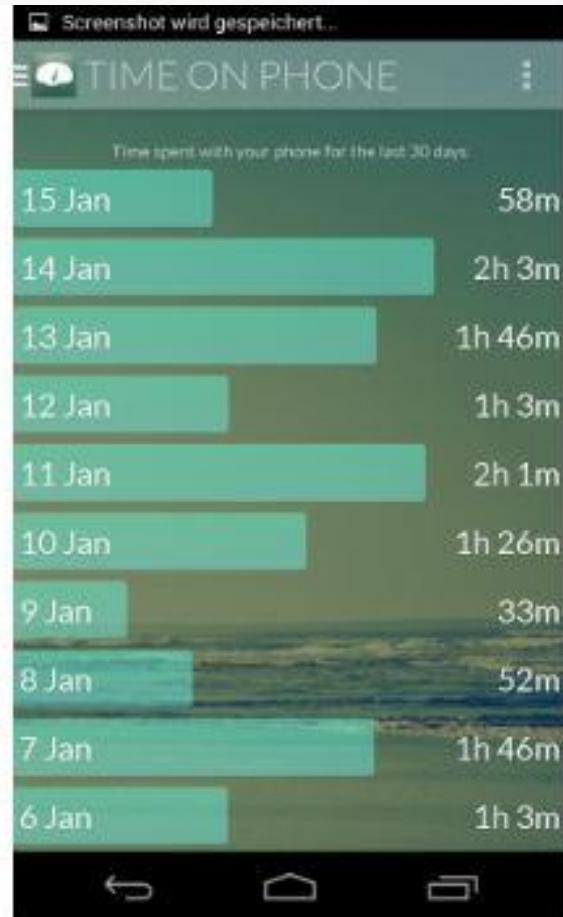


# SchoolFox

Zeit sparen Dank praktischer  
Mitteilungsvorlagen.



# MENTHAL



# MOBILE FENCE (BESCHRÄNKUNG FÜR KINDER)

