

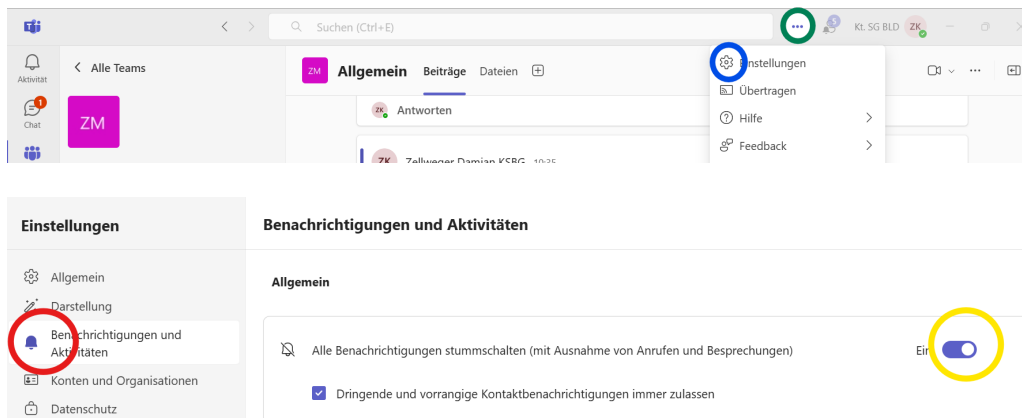
Tipps und Tricks für ablenkungsarmes Arbeiten

Ablenkung durch digitale Medien gehört zur gesellschaftlichen Realität. Die Kenntnis ihrer Ursachen ist eine entscheidende Gelingensbedingung für fokussiertes Arbeiten. Folgende Tipps sind Anregungen, wie Arbeiten ohne digitale Ablenkung im Unterricht erfahrbar gemacht werden kann.

Push-Benachrichtigungen ausschalten

Push-Benachrichtigungen können unser Verhalten wie eine Fernsteuerung bestimmen. Dieser Auslöser von Ablenkung lässt sich ausschalten. Auf Windows-Geräten können mit dem Feature «Nicht stören» Benachrichtigungen ausgeschaltet werden. Mit dem Feature «Focus» lässt sich zudem ein bestimmter Fokuszeitraum einstellen. In der Benachrichtigungszentrale sind nach dem Aufheben von «Nicht stören» bzw. «Focus» alle Benachrichtigungen sichtbar, die verpasst wurden.

Auch das Ausschalten von Benachrichtigungen in einzelnen Apps ist meist mit wenigen Klicks möglich. So können Push-Mitteilungen bestimmter Apps zu Beginn der Lektion deaktiviert und nach der Lektion wieder aktiviert werden. Bei MS Teams ist dies auf einem Windows Gerät mit vier Klicks möglich (1. grüner Kreis, 2. blauer Kreis, 3. roter Kreis, 4. gelber Kreis).



praktisch umgesetzt

Kleine Experimente im Unterricht und daheim:

- Alle Schülerinnen und Schüler aktivieren zu Beginn des Unterrichts «Nicht stören». Wie viele Benachrichtigungen befinden sich zum Schluss der Lektion in der Benachrichtigungszentrale? Sie wären alle als potenzielle Ablenkung während des Unterrichts auf dem Bildschirm erschienen.
- Die Klasse erhält eine Aufgabe zur selbständigen Bearbeitung. Eine Klassenhälfte wird beauftragt, «Nicht stören» zu aktivieren. Lässt sich feststellen, dass diese Klassenhälfte weniger Zeit braucht, die Aufgabe zu erfüllen?
- Mit der Klasse wird vereinbart, dass zum Erledigen einer Hausaufgabe oder beim Lernen für eine Prüfung «Nicht stören» (auf Computer UND Smartphone) eingestellt wird. Welche Erfahrungen machen die Schülerinnen und Schüler damit?

Zwei Profile

Schülerinnen und Schüler nutzen ihr Gerät oft zu schulischen und privaten Zwecken. Es ist sinnvoll, diese gezielt zu trennen. Auf den meisten Windows- und Android-Geräten lassen sich mehrere Profile einrichten, welche komplett getrennte Umgebungen darstellen. So kann ein Profil «Schule» eingerichtet werden, auf welchem nur Apps vorhanden sind, welche in der Schule benötigt werden (M365, SEB, Adobe Acrobat, fachspezifische Apps, Browser etc.). Das Profil «Privat» hingegen wird mit Social Media Apps, Spielen und Messengern bestückt. Um während des Unterrichts von Social Media abgelenkt zu werden, muss nun eine zusätzliche Hürde (aktiver Wechsel des Profils) überwunden werden.

Diese klare Trennung bietet sich auch für Lehrpersonen an.

praktisch umgesetzt

Kleines Experiment im Unterricht:

Gemeinsam mit der Klasse wird eine Übersicht von Apps erstellt, welche die Schülerinnen und Schüler momentan auf ihren Geräten installiert haben. Mittels Abstimmung und Mehrheitsentscheid wird ermittelt, welche Apps in die Kategorie «Schule», welche in die Kategorie «Privat» und welche in beide Kategorien eingeteilt werden. Danach werden freiwillige Schülerinnen und Schüler angefragt, ein zweites Profil zu erstellen und die Apps entsprechend der Kategorisierung zu installieren. Nach einigen Wochen wird ein Austausch in der Klasse angestoßen. Hat sich euer Lernverhalten verändert? Habt ihr positive oder negative Effekte auf eure Aufmerksamkeit verspürt?

→ Dieses Experiment eignet sich besonders auch für den ICT-Unterricht.

Zeitlimitierung für Apps

Möchte man weniger Zeit am Smartphone oder mit einer bestimmten App verbringen, lässt sich die Verwendung bestimmter Apps zeitlich limitieren.

Android: Im Einstellungsmenü wird unter «Digital Wellbeing & Jugendschutzeinstellungen» angezeigt, wie lange das Gerät am heutigen Tag verwendet wurde. Wenn man das Diagramm oder den Punkt »Dashboard« antippt, landet man bei einer Liste mit den zuletzt genutzten Apps. Neben jedem App-Namen befindet sich dabei ein Sanduhr-Symbol. Hiermit kann man für die jeweilige App eine maximale Nutzungszeit pro Tag festlegen. Eine Minute vor Ende des Zeitlimits warnt Android. Ist das Limit schließlich endgültig erreicht, wird die App automatisch geschlossen. Zusätzlich graut sich das App-Icon aus und die App schickt keine Benachrichtigungen mehr. Die App lässt sich dann auch so lange nicht mehr öffnen, bis händisch die Limite ganz entfernt oder erhöht wird. Jeweils ab Mitternacht steht das pro App oder Kategorie maximal erlaubte Zeitbudget wieder neu zur Verfügung.

iOS: Im Einstellungsmenü erreicht man unter «Bildschirmzeit» die «App-Limits». Hier lassen sich Zeitlimitierungen für Apps oder ganze App-

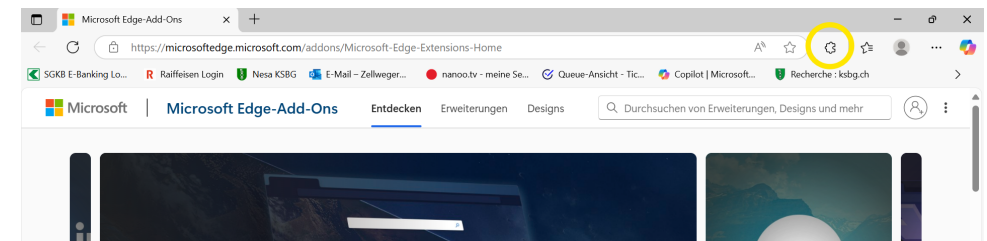
Kategorien setzen. Jeweils ab Mitternacht steht das maximal erlaubte Zeitbudget wieder neu zur Verfügung. Das iPhone warnt fünf Minuten vor Erreichen des Limits, danach lässt sie die jeweilige App oder jede App aus der gewählten Kategorie nicht mehr starten und benutzen. Sie sendet vorerst auch keine Benachrichtigungen mehr. Will man die App in so einem Fall weiter nutzen, muss man die Beschränkung nicht sofort aufheben oder anpassen, es reicht auch ein Tippen auf »Limit ignorieren«. Im folgenden Menü stehen dann die Optionen »Noch eine Minute«, »In 15 Minuten erinnern« und »Heute kein Limit« zur Auswahl.

Webseiten temporär blockieren

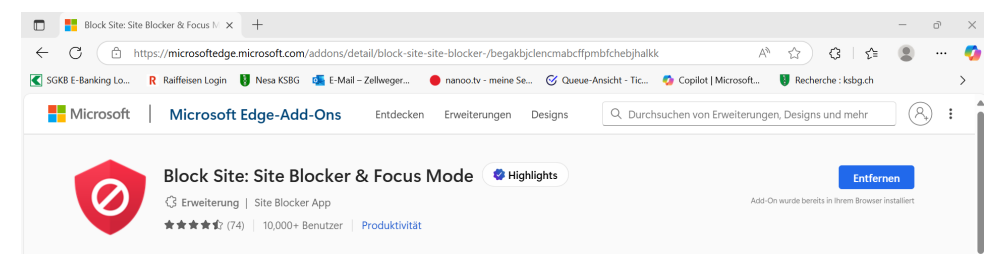
Nicht nur Apps können zeitlich limitiert oder zu bestimmten Zeiten blockiert werden. Auch im Browser lassen sich Webseiten zum Selbstschutz vorübergehend blockieren. So kann eingestellt werden, dass während einer Arbeitsphase selbstgewählte Webseiten (Browser-Games, Social Media, Shopping-Seiten etc.) nicht abrufbar sind.

Microsoft Edge:

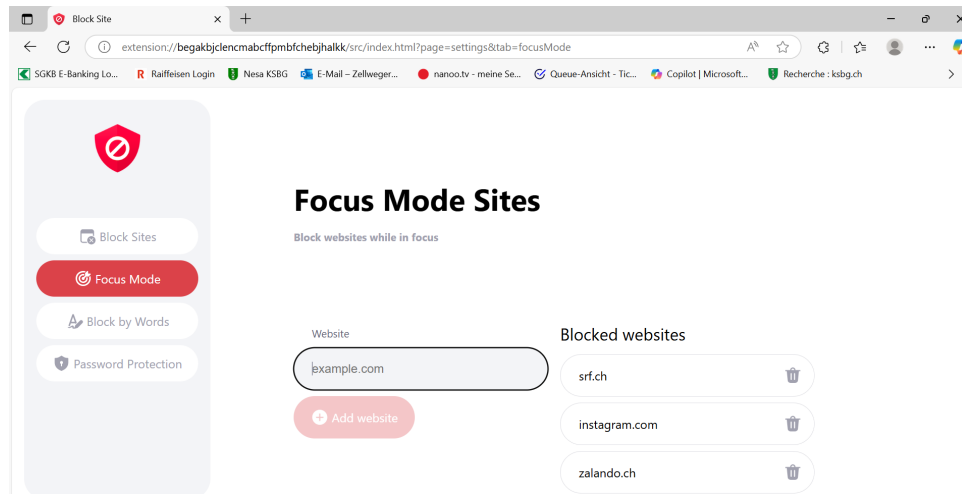
1) Erweiterungen für Microsoft Edge abrufen (gelber Kreis)



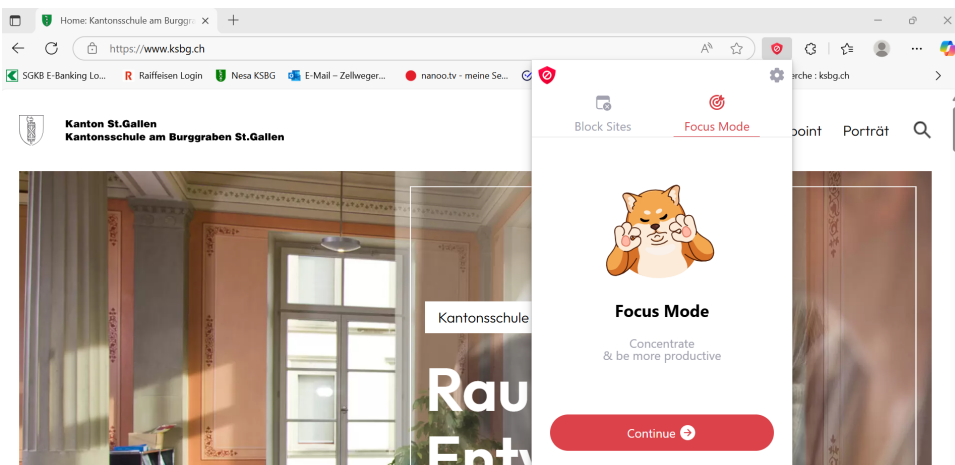
2) Die Erweiterung / Add-on «Block Site: Site Blocker & Focus Mode» installieren.



3) Im Bereich «Focus Mode» die entsprechenden Webseiten festlegen.



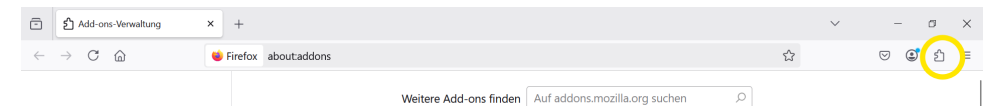
4) Den «Focus Mode» einstellen / aktivieren.



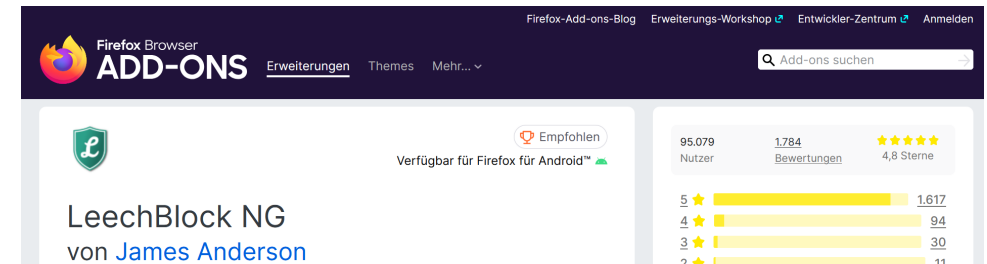
Das gleiche Add-on lässt sich auch bei **Google Chrome** installieren.

Mozilla Firefox:

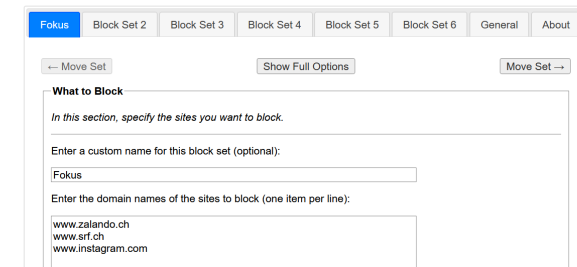
1) Erweiterungen für Mozilla Firefox verwalten (gelber Kreis).



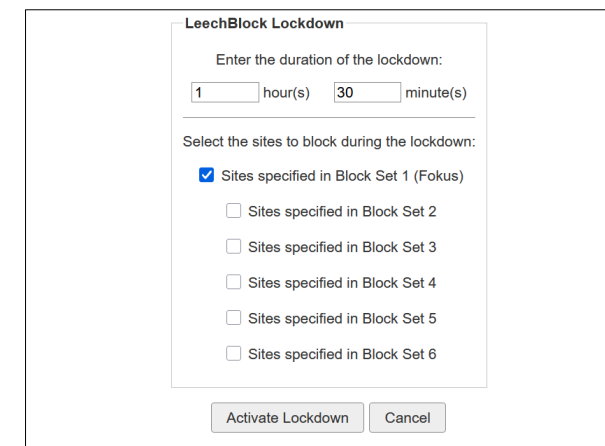
2) Leech Block NG hinzufügen.



3) Im Bereich «Optionen» die entsprechenden Webseiten festlegen.



4) «Lockdown» aktivieren.



App «Forest»



«Forest» ist eine App, die einen auf spielerische Art davon abhält, das Smartphone zu nutzen. Ein gepflanztes Bäumchen wächst kontinuierlich, solange man das Smartphone nicht mehr benutzt. Wie gross wird es? In einer White List können einzelne Apps aufgeführt werden, die das Wachstum des Baumes nicht abbrechen. So kann man beispielsweise trotzdem Musik hören.

praktisch umgesetzt

Kleines Experiment im Unterricht und daheim:

In der Klasse wird eine Wochenchallenge durchgeführt. Wer kann nach Ablauf der Woche die meisten bzw. grössten Bäume vorweisen und gewinnt so einen Preis?

Geräte sind geschlossen oder liegen flach auf dem Tisch

Die Unterrichtsgeräte der Schülerinnen und Schüler sind zu Beginn der Lektion geschlossen und werden erst geöffnet, wenn die Lehrperson dazu auffordert. Liegt der Bildschirm auch bei der Benutzung flach auf dem Tisch, sind Schülerinnen und Schüler weniger zu Aktivitäten verleitet, die nicht zum Unterricht gehören.

Handschriftliche Notizen

Sind Schülerinnen und Schüler aufgefordert, im Unterricht mitzuschreiben (z.B. Lehrvortrag, Plenumsdiskussion) und tun sie dies gewöhnlich mit der Tastatur, kann man sie motivieren, zur Abwechslung mit einem Stift auf den Bildschirm oder auf Papier zu schreiben. In der Studie ["The Pen Is Mightier Than the Keyboard"](#) von Mueller/Oppenheimer (2014), welche viele Befunde zusammenfasst, kommt deutlich zum Ausdruck, dass handschriftliche Notizen lerneffektiver sind als mitgetippte Notizen. Es lohnt sich, dieses Forschungsergebnis und seine Begründung mit den Schülerinnen und Schülern zu besprechen.

von Philippe Wampfler verfasste Zusammenfassung der Studie:

Mueller/Oppenheimer haben untersucht, welchen Einfluss das Schreiben von Notizen auf Testresultate hat. Dabei hat sich herausgestellt, dass Studierende, die in der Versuchsanordnung Laptops verwendet haben, deutlich mehr Wörter aufschreiben und dazu tendieren, Vorlesungen mitzuschreiben. Während die Testresultate im Vergleich mit handschriftlich arbeitenden Studierenden sich in Bezug auf die Wiedergabe von Fakten kaum unterschieden, entstanden zwischen den beiden Gruppen bei konzeptuellem Wissen grössere Differenzen.

Aus diesen Messungen ergab sich eine einfache Vermutung: Handschriftliche Notizen erfordern eine stärkere Verdichtungsleistung, welche mit der Verarbeitung und Speicherung von Gehörtem zu korrelieren scheint. Das gedankenlose Mitschreiben, so die beiden Autoren der Studie, stehe der Lernwirksamkeit der Notizen im Wege. Auch die Aufforderungen an einen Teil der Laptop-Studierenden, wörtliches Mitschreiben zu vermeiden oder vor der Lernkontrolle die Notizen noch einmal genau zu studieren, zeigten kaum Wirkung. Handschriftliche Notizen führten zu besseren Resultaten.

in: Wampfler, P. (2017). Digitaler Deutschunterricht. Neue Medien produktiv einsetzen. Vandenhoeck + Ruprecht.

praktisch umgesetzt

Kleines Experiment im Unterricht:

- Bei einem fachlichen Input der Lehrperson macht sich die Hälfte der Klasse handschriftliche Notizen, während die andere Hälfte die Tastatur verwendet. Die Notizen werden danach verglichen und auf die Aspekte *Relevanz*, *Struktur* und *Verständlichkeit* geprüft.

Unterrichtsgespräch ohne Notizen

Zuhören und Informationen aufnehmen muss geübt werden. Schülerinnen und Schüler müssen lernen, Strategien für die gezielte Informationsaufnahme zu entwickeln. Sind sie während des Zuhörens durch den Bildschirm vor ihnen abgelenkt, nützen die besten Strategien nur wenig.

praktisch umgesetzt

Kleine Experimente im Unterricht:

- Bei einem fachlichen Input der Lehrperson schliessen die Schülerinnen und Schüler ihre digitalen Geräte und machen sich keine Notizen. Sie verfolgen den Input mit dem Auftrag, sich im Nachhinein die wichtigsten Punkte zu notieren. Im Anschluss an das Notieren werden die Notizen von Freiwilligen im Plenum angeschaut und mithilfe der Expertise der Lehrperson ergänzt.
- In Kleingruppen wird ein Unterrichtsgespräch geführt. Dies kann eine Repetition des letzten Kapitels, die Analyse eines Texts, der Austausch persönlicher Meinungen zu einem bestimmten Thema oder ähnliches sein. Im Anschluss werden die Schülerinnen und Schüler aufgefordert, ein Protokoll des soeben Gesagten zu erstellen. Die Protokolle werden in den Kleingruppen verglichen und auf die Aspekte *Relevanz*, *Struktur* und *Verständlichkeit* geprüft.

Smartphones in die Sammelkiste!

Selbst wenn das Smartphone in der Hosentasche oder im Rucksack verstaut ist, ist man häufig dazu verleitet, es zur Hand zu nehmen. Unbedacht folgt man dem Impuls, den Bildschirm zu entsperren, um Benachrichtigungen zu sehen oder durch Apps zu scrollen.

Ähnlich wie es bei Prüfungen oft Pflicht ist, können Schülerinnen und Schüler ihre Smartphones zu Beginn einer Lektion in eine dafür vorgesehene Kiste legen. So besteht erst gar nicht die Möglichkeit, das Smartphone während des Unterrichts zur Hand zu nehmen oder sich von dem Gedanken daran ablenken zu lassen. Eine Sammelkiste kann als freiwilliges Angebot im Schulzimmer installiert werden.

Digital-Detox-Tag

24 Stunden ohne Smartphone zu verbringen, muss heutzutage geplant sein. Der aktive Verzicht auf digitale Unterstützung im Alltag kann Schülerinnen und Schüler in ungewohnte (und teils unlösbare) Situationen bringen. Als Beispiel kann hier die Fahrt mit dem Bus in die Stadt verwendet werden. Das Billett muss am Automaten gelöst, TWINT als Zahlungsmethode ersetzt werden. Trotzdem kann die Erfahrung spannend sein und zum Nachdenken anregen.

praktisch umgesetzt

Kleines Experiment im Unterricht und daheim:

In der Klasse werden mögliche Stolpersteine eines Digital-Detox-Tages gesammelt (s. Beispiel Busfahrt). Individuell oder in kleinen Teams planen die Schülerinnen und Schüler einen Offline-Tag ohne jegliche digitalen Geräte. Motivierte freiwillige Schülerinnen und Schüler führen ihren Detox-Tag an einem Wochenende auch durch. Danach wird ein Austausch in der Klasse angestoßen. Wie habt ihr den Tag erlebt? Wie war die Stimmung während des Tages und wie war sie am nächsten Tag? Welchen Problemen seid ihr begegnet?

→ Dieses Experiment eignet sich besonders auch für den Fremdsprachenunterricht.

Silence, on lit!

Das Projekt "[Silence on lit!](#)" stammt ursprünglich aus Frankreich und fördert das stille Lesen im Schulalltag. Es sieht vor, dass täglich zu einer festgelegten Zeit alle – Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen und Mitarbeitende – für 15 Minuten eine Lektüre zur Hand nehmen und lesen. Ziel ist es, die Lesekultur zu stärken, die Konzentration zu fördern und eine ruhige, gemeinschaftliche Atmosphäre zu schaffen. Dabei spielt es keine Rolle, welches Buch oder welche Zeitschrift gelesen wird, wichtig ist allein das stille, selbstgewählte Lesen.

Die [Kantonsschule Büelrain Winterthur](#) hat das Projekt bereits mehrmals für jeweils sechs Wochen durchgeführt und berichtet von positiven Erfahrungen.

praktisch umgesetzt

Kleines Experiment im Unterricht:

Auch wenn das Projekt (bisher) nicht von der ganzen Schule durchgeführt wird, ist es denkbar, die Lesepause in einem bestimmten Fach oder vielleicht als Klassenprojekt zu initiieren.

20-20-20-Regel

Die Arbeit am Bildschirm ermüdet die Augen. Diese Anstrengung wirkt sich auch negativ auf die Konzentrationsfähigkeit aus. Die 20-20-20-Regel erinnert an eine entlastende Pause für die Augen: Alle 20 Minuten blickt man bewusst vom Bildschirm auf und richtet den Blick für 20 Sekunden auf ein mindestens 20 Fuss (ca. 6 Meter) entferntes Objekt.

Bewegungspausen

Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt langandauerndes Sitzen häufig zu unterbrechen, um negative gesundheitliche Folgen zu verringern und die Aufmerksamkeitsspanne zu vergrössern. Auch Reyes-Amigo et al. (2025, S. 13) zeigen auf, dass «Active Breaks» das Klassenverhalten verbessern und die selektive Aufmerksamkeit steigern. Die Art der Bewegungspause ist dabei sekundär und es müssen keine Materialien verwendet werden. Beispiele für kurze, motivierende Bewegungspause finden sich auf der Sharepoint-Seite der Gruppe [Starker Rücken – Starkes Hirn](#) und auf [schulebewegt.ch](#).

praktisch umgesetzt

Kleine Experimente im Unterricht und daheim:

- Gemeinsam mit der Klasse wird ein Semesterplan erstellt. Jede Woche ist eine andere Schülerin oder ein anderes Zweierteam verantwortlich, einmal pro Lektion eine ein- bis zweiminütige Bewegungspause anzuleiten und mit der Klasse durchzuführen. Welche Methode gefällt der Klasse am besten?
- [Stretchly](#) ist eine kostenlose Open Source App, welche auf verschiedensten Betriebssystemen installiert werden kann. Freiwillige aus der Klasse installieren die App und lassen sich zuhause beim Lernen in regelmässigen Abständen daran erinnern, dass eine Pause eingelegt werden kann. Die App schlägt automatisch eine Bewegungspause vor. Nach einigen Wochen wird ein Austausch in der Klasse angestossen. Hat sich euer Lernverhalten verändert? Habt ihr positive oder negative Effekte auf eure Aufmerksamkeit verspürt?

Reyes-Amigo, T., Salinas-Gallardo, G., Mendoza, E., Ovalle-Fernández, C., Ibarra-Mora, J., Gómez-Álvarez, N., Carrasco-Beltrán, H., Páez-Herrera, J., Hurtado-Almonacid, J., Yañez-Sepúlveda, R., Zapata-Lamana, R., Sepúlveda-Figueroa, F., Olivares-Arancibia, J., Mota, J. (2025). Effectiveness of school-based active breaks on classroom behavior, executive functions and physical fitness in children and adolescent: a systematic review. *Frontiers in Public Health*. 13. 1-16.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1469998>

Ideen zur fachspezifischen Auseinandersetzung mit Ablenkung durch digitale Geräte

Von der Ablenkung durch digitale Geräte ist die gesamte Schule betroffen. Es ist deshalb nicht sinnvoll, die Verantwortung für die Auseinandersetzung mit diesem Thema ausschliesslich einzelnen Fächern (z. B. ICT oder KL) zu übertragen. Die bisher genannten Ideen sind so gewählt, dass sie sich in möglichst vielen Unterrichtsfächern umsetzen lassen. Nachfolgend werden einige Ideen skizziert, die eine fachspezifische Auseinandersetzung mit dem Thema anregen.

Deutsch: Ablenkung in der Literatur

Im Unterricht werden Textauszüge aus der deutschsprachigen Literatur zum Thema «Reizüberflutung» oder «Erlebnisdruck» gelesen. (z. B. Juli Zeh – Unterleuten; Rainer Maria Rilke – Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge). Anschliessend schreiben die Schülerinnen und Schüler einen inneren Monolog aus der Perspektive eines Jugendlichen, der versucht, sich beim Lernen nicht ablenken zu lassen. Ziel dabei ist eine Reflexion über mediale Ablenkung auf sprachlicher und emotionaler Ebene sowie die Förderung der Selbstwahrnehmung.

Biologie: Das Gehirn unter Dauerbeschuss

Im Unterricht wird der Frage nachgegangen, wie sich ständige Ablenkung biologisch auf das Lernen auswirkt. Bereiche wie «Dopamin und Social Media Nutzung» oder «Auswirkungen von Multitasking auf das Arbeitsgedächtnis» könnten dabei bearbeitet werden, um eine Verknüpfung von Naturwissenschaften und Alltagsverhalten herzustellen.

Geographie: Der ökologische Preis von Ablenkung

In einer Unterrichtseinheit wird das Thema Ressourcenverbrauch direkt mit der alltäglichen Mediennutzung der Schülerinnen und Schüler in Verbindung gebracht – Streaming, Cloud-Speicherung und Smartphone-Produktion etc.

Physik: Ablenkung und Reaktionszeit

In einem einfachen Selbstversuch soll der Frage nachgegangen werden, welche Auswirkungen geteilte Aufmerksamkeit auf die Reaktionszeit hat. Mit Reaktionstests, welche mit und ohne Ablenkung durchgeführt werden, sollen physikalische Mess- und Auswertungsmethoden auf Alltagsphänomene angewendet werden.

Bildnerisches Gestalten: Alltagsrealität sichtbar machen

Die alltägliche Realität des Umgangs mit digitalen Geräten kann Gegenstand von gestalterischen Arbeiten sein. So können beispielsweise Selbstporträts gestaltet werden, die zeigen, wie Social Media die eigene Alltagsgestaltung oder Selbstwahrnehmung beeinflussen. Eine weitere Idee ist das Realisieren von kurzen Performances, die den Verlust von Aufmerksamkeit durch ständige Reizüberflutung thematisieren.

Hast du weitere (fachübergreifende oder fachspezifische) Ideen oder praktische Beispiele aus deinem Unterricht, die ablenkungsarmes Arbeiten fördern?

Sende sie gerne an: damian.zellweger@ksbg.ch