

## Was hilft bei Gedächtnis- & Konzentrationsstörungen



Ablenkung vermeiden,  
ruhige Umgebung suchen



Zeitplan erstellen,  
Pausen einplanen



Energiephasen  
erkennen und nutzen



Realistische Ziele setzen,  
Anreize durch Belohnung  
schaffen



Überforderung vermeiden,  
einen Schritt nach dem  
anderen machen



Notizen als Gedächtnis-  
stützen nutzen

