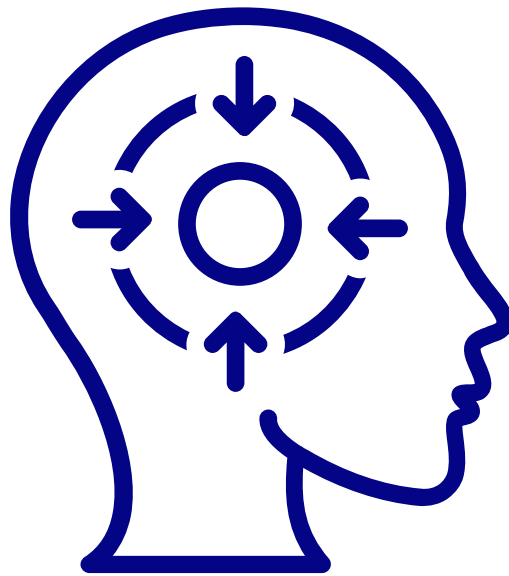


BRAINBOOST



Focus-Master

ACHTUNG: Wer dieser Anleitung folgt, erreicht sein volles Gehirn-Potenzial.

Nebenwirkungen sind: bessere Noten, schnelleres Lernen, bessere Ergebnisse bei IQ-Tests.

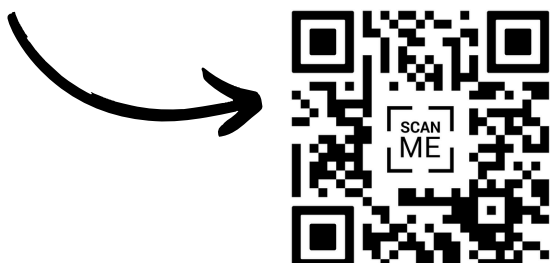


Meditation

Uralte Technik, bewiesen von neuester Wissenschaft

- **STEIGERT INTELLIGENZ**
- Trainiert dein Gehirn, sich **besser zu fokussieren**
- **Reduziert Stress**
- Macht dich sogar **selbstbewusster und glücklicher**
- Jeden Tag **nur ca. 10 min**
- Verwende **gratis Apps**: Medito (englisch), Inside Timer (deutsch)

QR-code scannen, um
Medito runterzuladen



QR-code scannen, um
Inside Timer runterzuladen





Hör auf, deinem Gehirn zu schaden!

Multitasking

- Macht dich weniger produktiv und schadet aktiv deiner Fähigkeit, dich zu fokussieren.

Zu viel Input

- Wenn du die ganze Zeit neue Informationen aufnimmst, in sehr kurzen Abständen (z.B. durch TikTok), ist das EXTREM schlecht für Fokus.

Tipp: Bildschirmzeit-Einschränkung für Social Media. Gib jemand anderem den Code!

Zu wenig Entspannung

- Ohne regelmäßige Pausen (z.B. Spazieren ohne Handy, Tagträumen, aus dem Fenster schauen) wirst du gestresst und deine mentalen Fähigkeiten verschlechtern sich EXTREM.

Tipp: schau nicht aufs Handy, wenn du in die Schule gehst/ fährst!



Eliminiere alle Ablenkungen

- **Leute lenken ab**, auch wenn sie es nicht böse meinen. Eine Frage hier, ein Lachen da und du bist raus aus dem Fokus.
→ Fokus ist am besten allein
- **Handy auf Flugmodus oder Stumm**, am besten in anderes Zimmer legen.
- **Tür zu!** Häng am besten ein "Nicht stören!" Schild an deine Tür.
- **Wenn es um dich herum laut ist** → verwende **Ohrstöpsel** oder Noise-Cancelling Kopfhörer mit White-Noise.
- **Keine Musik!** (ist laut Studien sehr schlecht für Fokus und Lernen)
- **Vermeide Bewegungen in deinem Sichtfeld:** Gehirn sieht alle Bewegungen als Gefahr. ("Da bewegt sich was, das könnte ein Löwe sein!") → lenkt ab



“Aufwärmen” für das Gehirn

- **Kalte Dusche in der Früh (wenige Sekunden reichen):**
Steigert Gehirnleistung für bis zu **5 Stunden**
- **Koffein:** Zu viel schadet Fokus! **Gute Menge = 60-120 mg**
(1 Kaffee / 2-3 Tassen Grüntee / 1-2 Tassen Schwarztee)
 - Ca. 30 Minuten vor Lern-Session
 - Nicht innerhalb 8 Stunden vor dem Schlafengehen
(verschlechtert Schlaf EXTREM)
- **Trink Wasser:** Immer vor dem Fokus **zur Sicherheit 1-2 Gläser Wasser** trinken. Wenn dein Körper zu wenig Wasser hat, sinkt deine Gehirnleistung **um bis zu 30%!!!**
- **Focus-Look:** 30 - 90 Sekunden auf einen kleinen Punkt schauen (verbessert Fokus)