

# Ablenkung – Was lenkt dich ab?

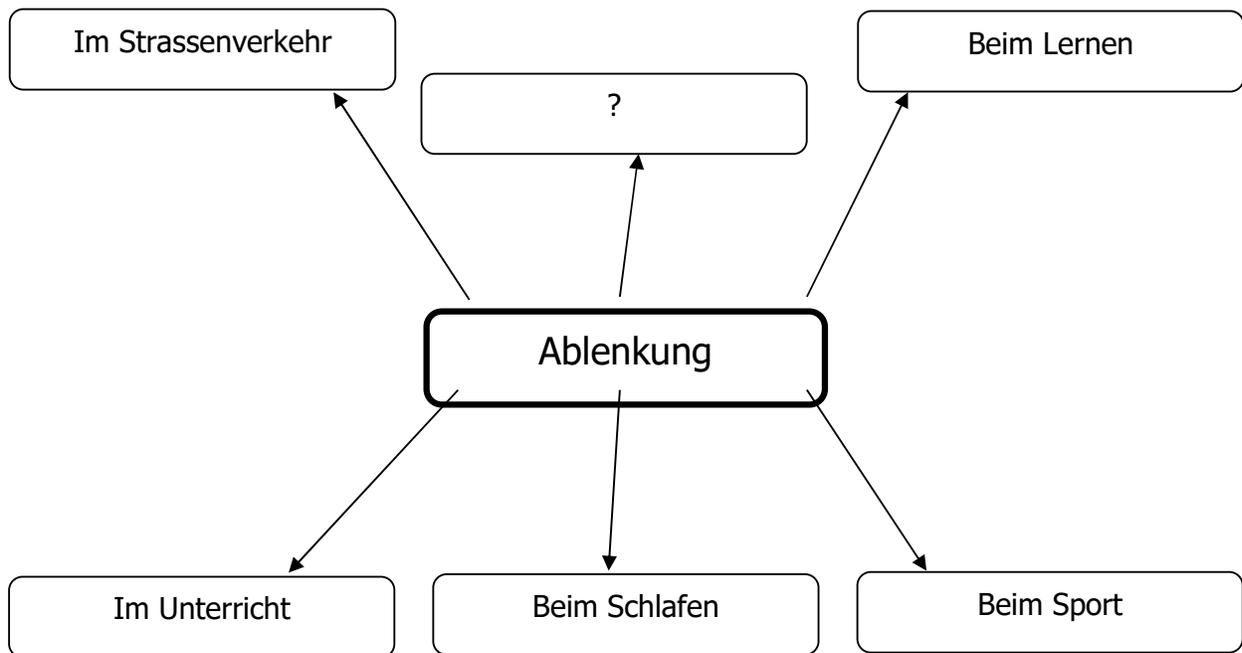


## Das lenkt mich ab!



### Aufgabe:

- > Überlege dir, was dich in verschiedenen Situationen ablenkt.
- > Halte deine Überlegungen in einer Mindmap fest.
- > Du kannst beliebig viele Begriffe ergänzen.



### Aufgabe:

- > Betrachte deine Mindmap und entscheide, wo es sich um externe Ablenkung (von jemand anderem verursacht) oder um interne Ablenkung (von dir selbst verursacht) handelt.