

Was hilft bei Gedächtnis- & Konzentrationsstörungen



Ablenkung vermeiden,
ruhige Umgebung suchen



Zeitplan erstellen



Energiephasen
erkennen und nutzen



Realistische Ziele setzen,
Anreize durch Belohnung
schaffen



Überforderung vermeiden,
einen Schritt nach dem
anderen machen



Notizen als Gedächtnis-
stützen nutzen

