Workout für mehr Konzentration

Auf die Ohren!!!! ... aber leise

Wenn Du ein Hörbuch hörst oder einen Film schaust, dann drehen doch ab und zu die Lautstärke so leise, dass Du es gerade noch verstehen kannst. Jetzt musst Du Dich so richtig konzentrieren, um der Handlung zu folgen.

Buchstaben – gesucht und gefunden

Schnapp Dir einen Text aus einer Zeitschrift oder einer Zeitung und stelle Dir einen Timer. Jetzt suchst Du auf Zeit zum Beispiel alle »N« oder »A« im Text und markierst sie mit dem Stift und zählst sie anschließend. Wenn Du etwas geübt bist, dann versuche, die Buchstaben nur mit den Augen zu zählen oder versuche, in weniger Zeit mehr Buchstaben zu finden.

Geräusche Meditation – ein magisches Werkzeug

Setze Dich in einen (ruhigen) Raum und konzentriere Dich auf die Geräusche um Dich herum. Hörst Du vielleicht ein Auto auf der Straße hupen, wie die Vögel vor Deinem Fenster zwitschern, das Radio in der Küche, das Rauschen des Windes oder andere Klänge. Versuche, Dich nur auf die Geräusche zu konzentrieren und entdecke 5 verschiedene Geräusche.

Auf den Punkt gebracht

Zeichne einen schwarzen Punkt auf ein Blatt Papier, hänge es auf Augenhöhe an eine Wand mit 1 – 2 m Abstand zu Deinem Platz, fixiere den Punkt mit Deinen Augen. Versuche, solange wie möglich (mindestens 5 Minuten, wenn es klappt 😊) auf den Punkt zu schauen, störende Gedanken schiebst Du wieder beiseite und konzentrierst Dich erneut auf den Punkt.

Fingeröffnen

Forme eine lockere Faust und lege sie auf den Tisch. Öffne sie, indem Du jeden Finger einzeln ausstreckst, ABER so langsam, dass man die Bewegung Deiner Finger fast nicht sieht. Wirst Du zu schnell, dann halte inne, bevor Du weiter den Finger ausstreckst. Wenn Deine flache Hand auf dem Tisch liegt, dann kannst Du entweder wieder g-a-n-z - l-a-n-g-s-a-m Deine Finger zu einer Faust formen ... oder Du beendest die Übung!

Imagination

Durchstöbere Dein Gedächtnis und suche Dir einen Gegenstand, ein Gesicht, eine Straße, ein Schaufenster und stelle es Dir vor Deinem geistigen Auge mit allen Details vor. Lass Dir Zeit und versuche Dich an jede Kleinigkeit zu erinnern. Bevor Du die Übung beendest, schaue noch einmal genau hin – hast Du an alles gedacht?! Überlege Dir, welches Detail Dir besonders gut gefällt.

Auf die Augen – lesen!

Und nun noch eine altbewährte, aber sehr wirkungsvolle Konzentrationshilfe: Lesen! Lesen ist unkompliziert, toll und wirkungsvoll: Schnapp Dir ein interessantes Buch, einen Comic, eine Zeitschrift, ganz egal, Hauptsache Du liest! Beim Lesen vollführt Dein Gehirn eine Superleistung: Es decodiert die Buchstaben und zaubert Bilder und Inhalte mit Deiner Vorstellungskraft.