

Gerhard F. Schadler



gefühlsL●GIK

Konzentration im Alltag

Wie man den Alltag zur Verbesserung der eigenen Hirnleistung nutzt

*„Um klar zu sehen,
genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“*

Antoine de Saint-Exupéry

Eine gut funktionierende Konzentrationsfähigkeit ist die Voraussetzung dafür, bei Bedarf dem alten „Steinzeitprogramm“ bzw. der inneren „Affenbande“ Paroli bieten zu können.

Dieses Skript zeigt Ihnen, wie Sie den Alltag zur Verbesserung Ihrer Konzentrationsfähigkeit nutzen.

Viel Spaß dabei wünscht Ihnen

Ihr
Gerhard F. Schadler

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verfassers.

Impressum: gefuehlsLOGIK.at, Bergstraße 1, 8020 Graz, Österreich

Inhalt

Einführung	4
Den Alltag nutzen	5
Vorschläge, die Ihnen bereits aus dem Methodenpaket bekannt sind	6
Ihr Nutzen	7
Tipp	8

Einführung

Konzentration ist die Fähigkeit,

die eigene Aufmerksamkeit bewusst in eine selbstbestimmte Richtung zu lenken. So werden das effektive Aufnehmen von Informationen, aber auch Lernen oder exaktes Arbeiten erleichtert. Wer sich nicht leicht ablenken lässt, macht in der Regel weniger Fehler und braucht weniger Zeit, um eine Aufgabe zu bewältigen.

Mit einer gut trainierten Konzentration

ist man auch besser imstande, die eigene Sichtweise bewusst und selbstbestimmt zu wählen – eine wichtige Fertigkeit, wenn man bedenkt, dass die eigene Sichtweise für die persönliche Stimmungslage verantwortlich ist. Denn Sie wissen ja bereits aus dem Methodenpaket: Ihre Gefühle entsprechen immer Ihren Sichtweisen.*

Wer in der Lage ist,

sich bei Bedarf entsprechend zu konzentrieren, hat somit einen entscheidenden Vorteil. Deshalb ist es sinnvoll, regelmäßig das gezielte Lenken der Konzentration zu üben. Dazu habe ich für Sie auf der nächsten Seite einige einfache, alltagstaugliche Trainingsmöglichkeiten zusammengestellt.

*gefuehlsLOGIK – Evolution der Gefühle
ISBN 978-3-9502347-1-8

Den Alltag nutzen

- **Sekundenzeiger beobachten**

Beobachten Sie für 1 Minute, später auch länger, den Sekundenzeiger einer Uhr. Versuchen Sie dabei, an nichts anderes zu denken. So üben Sie, Ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren. Im Laufe der Zeit werden Sie feststellen, dass Sie immer länger konzentriert (= ohne an etwas anderes zu denken) bei der Sache bleiben können.

- **Zuhören**

Seien Sie ein/e gute/r Zuhörer/in. Wenn Sie mit anderen Menschen sprechen, konzentrieren Sie sich so gut wie möglich auf das, was Ihr Gegenüber sagt. Das trainiert nicht nur Ihre Konzentration, auch Ihre Mitmenschen werden es Ihnen danken.

- **Hobbys**

Beschäftigen Sie sich regelmäßig mit Dingen, die Sie interessieren. Denn dabei wird Ihre Aufmerksamkeit ganz automatisch auf das Objekt Ihres Interesses gelenkt, was Ihre Konzentration mühelos trainiert – egal, ob Sie ein unterhaltsames Buch lesen, Sport betreiben oder sich einer anderen Sache widmen, die Ihnen gefällt.

- **„Multi-Media“**

Hören Sie Musik und schalten Sie gleichzeitig den Fernsehapparat ein. Lenken Sie nun für 1 Minute, später auch länger, Ihre volle Aufmerksamkeit auf die Fernsehsendung und versuchen Sie dabei, die Musik so gut es geht auszublenden.

- **Buchstaben zählen**

Nehmen Sie eine Zeitung oder einen anderen beliebigen Text zur Hand. Suchen Sie nun 1 Minute lang alle „a“ (oder einen anderen Buchstaben Ihrer Wahl) im Text und zählen Sie diese, ohne einen Stift oder Ihre Finger zu Hilfe zu nehmen. Steigern Sie im Laufe der Zeit die Dauer der Übung.

Vorschläge,
die Ihnen bereits aus dem Methodenpaket bekannt sind

- **Zeitung verkehrt lesen**

Halten Sie eine Zeitung so, dass die Buchstaben am Kopf stehen. Versuchen Sie nun, den verkehrten Text zu lesen. Das erfordert vorerst Ihre ganze Konzentration. Bei regelmäßigem Üben werden Sie jedoch bemerken, wie es Ihnen im Laufe der Zeit immer leichter fällt.

- **Genussvoll essen**

Lenken Sie beim Essen Ihre volle Konzentration auf den Geschmack der Speisen und Getränke. Dies fördert nicht nur Ihre Konzentration, sondern erhöht auch den Genuss.

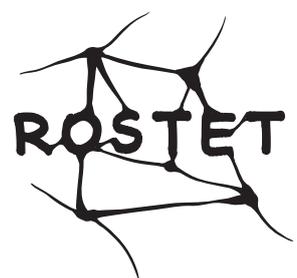
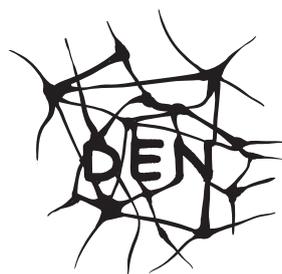
- **Natürlich steht es Ihnen frei,**

auch die anderen im Teil I des Methodenpaketes vorgestellten Konzentrationsübungen in Ihren Alltag einfließen zu lassen (Teil I, S. 113, 118).

Ihr Nutzen

Welche Trainingsvariante Sie auch wählen,

gehen Sie es langsam an und übertreiben Sie es nicht. Seien Sie nicht zu verbissen. Der Spaß am Üben sollte immer im Vordergrund stehen. Dann werden Sie sich die Freude am regelmäßigen Trainieren erhalten, was wichtig ist. Denn mit jedem neuerlichen Üben werden die für Ihre Konzentration zuständigen Gehirnvernetzungen trainiert. Sie wissen ja bereits aus Ihrem Methodenpaket:



Tipp

Mach mal Pause!

Wenn benutzte Gehirnnetzungen müde werden, helfen regelmäßige Pausen, die Konzentrationsfähigkeit zurückzuerlangen.

Wenn Sie merken,

dass Ihre Konzentration sinkt, kann deshalb eine Pause hilfreich sein. Achten Sie dabei jedoch darauf, dass Sie die Pause nicht mit Aktivitäten ausfüllen, für die Sie sich wiederum konzentrieren müssen. Denn nur dann können sich die benutzten Hirnnetzungen entspannen.