

Tipps: Wie kann man die Konzentration trainieren?

Konzentrationsfähigkeit ist eine Frage des regelmäßigen Trainings. Ja, man kann die Konzentrationsfähigkeit tatsächlich verlernen – nicht völlig, aber doch erheblich schwächen. Entscheidend beim Konzentrieren-Üben ist, dass du dir nicht zu viel auf einmal vornimmst und lieber dein Pensum schrittweise steigerst. Der Erfolg stellt sich also eher langfristig ein. Aber er kommt – z.B. mit diesen Konzentrationsübungen.

1. Zähle die Buchstaben

Markiere mit einem Stift oder Textmarker alle „K“s in einem Text.

Geh durch ein Buchstabenraster (oder einen Text) und zähle wie oft K, D, O, Z oder V vorkommt.

2. Schreib rückwärts

Aber nicht mit der Tastatur (das geht zur Not aber auch), sondern nimm dir Stift und Papier und versuche irgendeinen Text rückwärts zu schreiben, von rechts nach links und mit verdrehten Buchstaben. Klingt leichter, als es ist.

3. Zählen Phrasen

Notiere wie oft bestimmte Wörter oder Phrasen fallen. Etwa das Wort „Ich“ oder die Floskel „Grundsätzlich ist es ja so...“.

In der sportlichen Variante heißt diese Übung auch Bullshit-Bingo oder Ideen-Killer-Bingo.

4. Fokussieren deinen Blick

Versuch eine zeitlang nichts zu sagen, nichts zu machen – außer zu atmen und zu starren. Fixier dazu entweder einen Punkt an der Wand oder ein Bild. Und versuch dabei, möglichst an nichts zu denken. Der Effekt ist derselbe wie beim Meditieren: Danach wirst du dich sofort besser konzentrieren können.

5. Folge dem Sekundenzeiger

Stellen dir eine analoge Uhr vor dich hin und verfolge mit den Augen den Sekundenzeiger. Konzentrier dich nur auf diesen. Denk an nichts Anderes. Wenn du merkst, dass du gedanklich abdriftest, kehre wieder zum Sekundenzeiger zurück und lenke deine Aufmerksamkeit darauf. Du wirst merken, dass es eine Herausforderung ist, eine Minute lang durchzuhalten.

6. Buchstabiere rückwärts

Diese Übung lässt sich in mehreren Schritten durchführen: Beginn mit kurzen einfachen Wörtern und buchstabiere diese rückwärts, geh dann zu langen, komplexeren Begriffen über wie z.B. „Verkehrsinfrastrukturfinanzierungsgesellschaft“ (das ist eines der längsten deutschen Wörter). In einem letzten Schritt versuch ganze Sätze rückwärts zu buchstabieren. Noch mehr Spaß macht es, wenn du daraus ein kleines Spiel machst.

7. Präg dir alles ein

Hierbei spielst du Gedanken-Memory: Nimm dir ein Bild und prägedir in 60 Sekunden das Motiv mit möglichst vielen Details ein. Dann dreh das Bild um und versuch, dich an alles zu erinnern. Du kannst das Spiel auch mit einem Partner spielen: Dann richte die Vorderseite des Bildes zu ihm, so dass er direkt die Anzahl deiner Treffer überprüfen kann.

8. Kombiniere neu

Diese Übung sorgt für eine Menge Spaß und eignet sich gut dazu, Wartezeiten zu überbrücken: Fährst du z.B. mit dem Bus oder der Bahn, schau dir die anderen Fahrgäste genau an und kombiniere deren äußeren Merkmale zu einer Person. Verpass beispielsweise dem Fahrgast neben dir gedanklich die Hakennase des Fahrkartenkontrolleure, die grauen Haare der älteren Dame an der Tür, das Piercing der Schülerin im Vierer vor dir... und stell dir das Gesamtbild vor.

9. Pack deinen Koffer

Sicher kennst du das Kinderspiel „Ich packe meinen Koffer...“: Einer beginnt mit diesem Satz und sagt, was in den Koffer gepackt wird. Die nächste Person muss nun zuerst aufzählen, was bereits im Koffer liegt und einen weiteren Gegenstand hinzufügen. Verloren hat derjenige, der einen bereits aufgezählten Gegenstand vergisst. Das Spiel lässt sich nicht nur mit Wörtern spielen, sondern auch mit Gesten: Nase rümpfen, Kopf kratzen, Hände falten...

10. Halte das Buch verkehrt herum

Wie wäre es, mal etwas auf den Kopf zu lesen? Für diese Konzentrationsübung kannst du natürlich auch eine Zeitung oder einen Brief nehmen. Hauptsache, du verlässt gewohntes Terrain.

11. Vertausch die Anfangsbuchstaben.

Die deutsche Sprache ist voller zusammengesetzter Hauptwörter. Versuch jedes Mal, wenn dir eines begegnet, die Anfangsbuchstaben zu vertauschen. Auf diese Weise wird aus Weihnachtsbaum – Beihnachtswaum.

12. Finde den Fehler

Wer gerne rätselt, kann mit Hilfe von Fehlerbildern seine Konzentration trainieren. Das Prinzip ist schnell erklärt: Du siehst zwei scheinbar gleiche Bilder und sollst nun die Unterschiede, bzw. Fehler finden.
Alternativ: Finde einen Weg durch ein Labyrinth (auf dem Papier).

13. Bilde neue Wörter

Nimm dir ein längeres Wort und bilde völlig neue (aber real existierende) Wörter daraus. Wahlweise Substantive, Adjektive oder Namen. Zum Beispiel könnten Sie aus „Donaudampfschiffahrtskapitän“ folgende Worte bilden: Dame, Impfstoffkandidat, Handicap, Pfandhaus, unmodisch. Aus „Konzentrationsübung“ lassen sich zum Beispiel Subkontinent, Kontoauszüge, Aktiensturz und Autokonzern bilden.

14. Erinner dich rückwärts

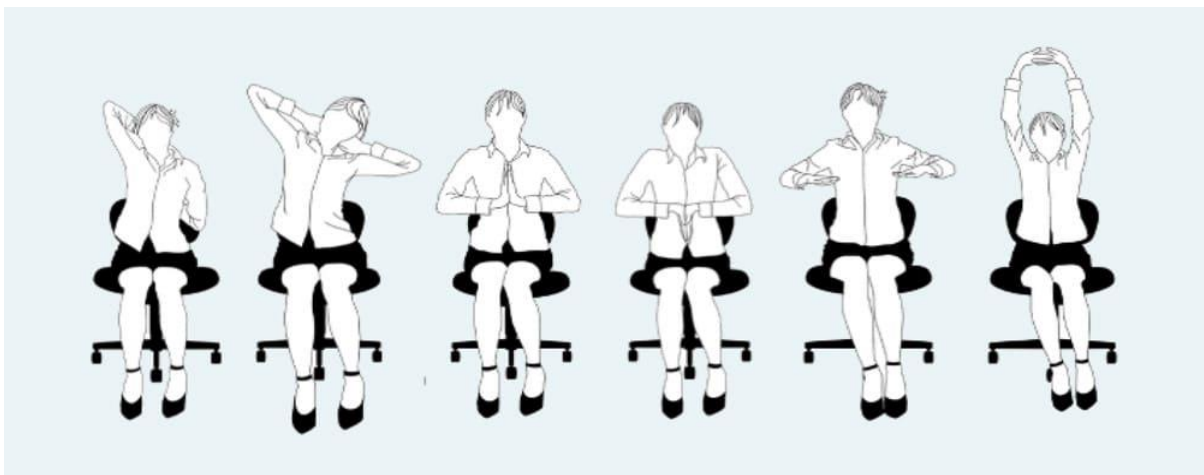
Eine Übung, die sich wunderbar dazu eignet, den eigenen Tag Revue passieren zu lassen:
Erzähle deinen Eltern, der Oma oder einem Freund vom zurückliegenden Tag – jedoch in umgekehrter Reihenfolge.

15. Lies ein Buch

Zu den besten Konzentrationsübungen zählt noch immer ein Buch zu lesen. Bücher wirken vielfach: Beim Lesen baust du Stress ab und kommst zur Ruhe. Gleichzeitig musst du dich bei anspruchsvolleren Inhalten, etwa Sachbüchern, auf das Geschriebene konzentrieren. So tust du etwas für deine Konzentrationsfähigkeit und gleichzeitig lernst du etwas Neues.

16. Strecken dich

Manchmal kann hinter der Konzentrationsschwäche auch ganz einfach Verspannungen stecken, etwa im Nacken, Rücken oder im Lendenbereich. Schuld ist oft eine schlechte Sitzhaltung. Da hilft dann nur eines: ein kurzes Workout inklusive Aufstehen, Stecken, Dehnen. Falls du – aus welchen Gründen auch immer – nicht aufstehen kannst: Gerade für den Nacken lassen sich auch ein paar einfache Übungen im Sitzen vollziehen:



Extra-Tipp: Kaugummi kauen

Kauen Sie Kaugummi. Kein Scherz! Schon vor einiger Zeit fand zum Beispiel Serge Onyper, Psychologe an der St. Lawrence Universität heraus, dass sich die Leistung von Studenten verbessert, wenn diese fünf Minuten vor einer Prüfung Kaugummi kauen. Am Ende erzielten seine kauenden Probanden jedenfalls bessere Noten. Allerdings funktioniert der Trick nur in den ersten 15 bis 20 Minuten der Prüfung, danach nimmt der Kaugummi-Effekt wieder ab.