

Vorwort

Was ist Konzentration?

Konzentration ist zunächst einmal die Fähigkeit, seine eigenen Gedanken zu sammeln, auf einen gewünschten Punkt zu lenken und auch dort zu lassen. Es nützt nichts, wenn Sie sich nur einige Sekunden lang konzentrieren können. Sie müssen es schaffen, Ihre Gedanken längere Zeit auf einen Punkt zu richten.

Kinder zum Beispiel können sich außerordentlich gut konzentrieren, nur meistens nicht auf das, was gerade vom Lehrer in der entsprechenden Schulstunde gefordert wird. Auch Erwachsene können sich im Grunde sehr gut konzentrieren, aber ebenfalls nicht unbedingt auf das, was gerade in einer Besprechung, in einer Verhandlung, in einem Vortrag oder bei der Arbeit am Computer gefordert wird.

Jeder Mensch, ganz gleich welchen Alters, konzentriert sich jede Sekunde, jede Minute, jede Stunde auf irgendetwas. Das ist also nicht das Problem. Es kommt jedoch darauf an, seine Gedanken genau auf den Punkt zu richten, der im Moment wichtig ist, ob in der Schule, im Beruf oder im Privatleben. Wer nicht fähig ist, sich länger auf eine wichtige Sache zu konzentrieren – und damit schlägt sich jeder Mensch immer wieder einmal herum – dessen Leistung lässt nach und dessen Lernfähigkeit lässt zu wünschen übrig.

Für die weit verbreiteten Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, gibt es verschiedene Gründe: Reizüberflutung und Hektik führen dazu, dass die Gedanken ständig von einem Punkt zum nächsten „zappen“. Zu viel Stress hat zur Folge, dass sich die Gedanken auf den Urlaub oder die Freizeit konzentrieren oder aber auf Schlaf und Entspannung – nur nicht auf die Arbeit. Wer nicht abschalten kann, dessen Gedanken kreisen auch nach Feierabend um die Arbeit, um das, was alles zu tun ist, um Probleme oder Schwierigkeiten. Existenzängste

sowie Sorgen und Ärger binden ebenfalls die Gedanken und die Konzentration – man beschäftigt sich nur noch mit diesen Sorgen und dem Ärger, statt sich auf die Lösungen zu konzentrieren.

Insgesamt kann man sagen, dass wir heutzutage zahlreichen Ablenkungen ausgesetzt sind, wodurch die Gedanken entweder in eine nicht gewünschte Richtung gehen, sich also woanders konzentrieren, oder aber nicht lange auf einem bestimmten Punkt verweilen, also ständig von einem Thema zum nächsten springen.

Hinzu kommt, dass Konzentration eine Energie ist, die sich beim Arbeiten und beim Lernen verbraucht (meine „Batterie“ ist leer) und wieder aufgeladen werden muss, zum Beispiel durch Pausen. Aber diese so wichtigen Pausen gönnen sich die meisten Menschen in unseren von Stress und Hektik geprägten Zeiten nicht mehr. Kein Wunder, dass viele darüber klagen, dass sie sich nicht mehr in der gewünschten und gewohnten Weise konzentrieren können.

Sich nicht so gut konzentrieren zu können, ist nicht nur unangenehm, sondern hat weit reichende Folgen: Mit der Konzentration steht und fällt das Gedächtnis. Daher ist es wichtig, die Konzentration zu trainieren. Das soll mit diesem Buch spielerisch geschehen, denn der berufliche und auch schulische Alltag sind schon aufreibend genug.

In den folgenden Konzentrationsübungen beziehungsweise Konzentrationsspielen trainieren Sie die Bereiche, die für die tägliche Praxis wichtig sind. Hierbei soll sich eine Routine einstellen, so dass eine gute Konzentration zu einem effektiven, automatischen Grundverhalten Ihres Gehirns wird. Dann werden Sie mit Ihrer Konzentration auf die Dauer zufrieden sein.

In Sonderkapiteln im letzten Teil des Buches erfahren Sie, wie Sie morgens ohne lange Anlaufphase frisch und fit in den Tag starten und wie Sie über Entspannungsübungen Ihre Konzentration zusätzlich stabilisieren können. Außerdem be-

kommen Sie Hinweise, wie Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit fördern können. So stärken Fantasiereisen Ihre geistige Fitness, die Ernährung beeinflusst Ihre Konzentrationsfähigkeit und Augenübungen helfen Ihnen, bei der Arbeit am Bildschirm auch über längere Zeit konzentriert zu bleiben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training Ihrer Konzentration!

Günther Beyer, Hohkeppel 2007