

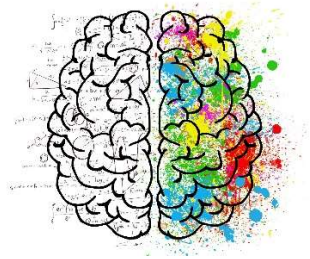
Neues aus der Mediathek

Teil 36: Konzentrationstechniken

Konzentrationsprobleme kennt wohl jeder. Nur zu gerne lässt man sich mit einem Blick aufs Handy von wichtigen, aber langweiligen Tätigkeiten, ablenken. Sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren ist und bleibt für viele Menschen oft ein Kraftakt.

Aber wie lange kann man sich überhaupt konzentrieren?

Wissenschaftler sagen maximal 90 Minuten. Danach braucht das Gehirn eine Pause. Die Ergebnisse dazu kommen aus der Schlafforschung und zeigen wie wichtig Pausen sind, um die Produktivität aufrecht zu erhalten.



1. Was man für eine gute Konzentration noch machen kann

- a. Ausreichender Schlaf von mindestens sieben Stunden ist wichtig.
- b. Ordnung in den eigenen Unterlagen.
- c. Regelmäßig Wasser trinken. Denn Flüssigkeitsmangel führt zu Kopfschmerzen und Konzentrationsmangel.
- d. Leichtes Essen. Also lieber Salat und Fisch, als den Grillteller mit Pommes.
- e. Eine ruhige Umgebung ohne Störfaktoren wie Musik, Smartphone etc.
- f. Regelmäßige kleine Pausen von drei bis fünf Minuten einlegen. Hilfreich ist hier auch die Pomodoro-Technik. (Siehe hierzu: **Newsletter 18 zum Thema Prokrastination**)
- g. Spazieren gehen. Dies öffnet den Horizont und körperliche Bewegung regt die Hirnaktivität an.
- h. Ausgleich durch Sport am Abend.

Es gibt aber auch ein paar Übungen, durch die man nach und nach die eigene Konzentration trainieren kann. Die besten stellen wir Ihnen hier einmal vor.

Andreas Weck, 2016. Warum man alle 90 Minuten eine Pause machen sollte [online]. Verfügbar unter: <https://www.welt.de/wirtschaft/webwelt/article160093745/Warum-man-alle-90-Minuten-eine-Pause-machen-sollte.html> [Zugriff: 06.01.2021].

Jochen Mai, 2021. Konzentrationsübungen. Die besten Tipps und Tricks [online]. Verfügbar unter: <https://karrierebibel.de/konzentrationsuebungen/> [Zugriff: 06.01.2021].

2. Übungen um die Konzentrationsfähigkeit zu stärken

- a. Zählen Sie die Buchstaben in einem Text. Zum Beispiel zählen Sie alle T's, die darin vorkommen.
- b. Schreiben Sie mit der Hand auf Papier rückwärts.
- c. Zählen Sie Phrasen (nennt sich auch Bullshit-Bingo). D.h., Sie sitzen im Unterricht und zählen mit, wie oft z.B. das Wort „ich“ fällt.
- d. Üben Sie kurze Zeit zu meditieren und dabei nichts zu denken, sondern nur tief zu atmen.
- e. Buchstabieren Sie rückwärts. Z,Y,X.... Und wenn Sie darin Profi sind, buchstabieren Sie ganze Sätze rückwärts.
- f. Prägen Sie sich alle Details eines Bildes gut ein und versuchen Sie diese dann aufzuschreiben.
- g. Spielen Sie mal wieder „Ich packe meinen Koffer...“.
- h. Lesen Sie mal wieder ein gutes Buch, was Ihre Konzentration über längere Zeit fesselt.

Ein kleiner Zusatztipp: Kaugummi kauen hilft, um sich für kurze Zeit wieder auf etwas konzentrieren zu können!

Und noch ein Tipp aus der Mediathek: Lesen Sie alle unsere 36 Newsletter und lösen Sie die Rätsel darin. ;)

Viel Spaß und viel Erfolg!

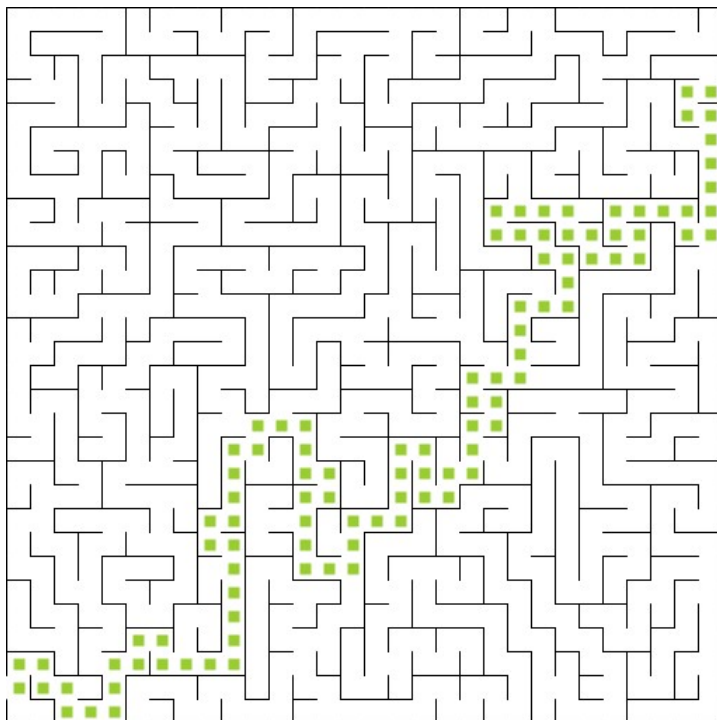
Mediathek der Beruflichen Schule Hamburg – Harburg, Göhlbachtal 38, 21073 Hamburg,
Tel.: 040/4288863-51, E-Mail: Mediathek@bs18.de

Finde folgende Wörter im Rätsel. Wörter können quer und rückwärts sein.

Ablenkung, Konzentration, Konzentrationsproblem, Pomodoro, Ordnung, Ruhe, Sport,
Bullshitbingo, Buchstabieren, Zaehlen, Meditation

```
F G H N M Q M X E P T N K X W
U V N X E T X B D L S O A D Z
J Z U U R L Q X R A N I T A F
A U B O N K H T G Z L T D R J
B U P Y D D B E E Z U A Z M C
L S R W Q Y R N A N L T O H G
E V W A N H T O E Z I I Q Y G
N G W F Y R I Q H E E D P T U
K W Q Q A H D Q U Q L E P A Z
U D J T S V Z U R D X M F X F
N M I B O R O D O M O P U X J
G O B U L L S H I T B I N G O
N E R E I B A T S H C U B I E
Q Q L V G S E H C D A J R M B
C H L U L G Q S Y T R R L G M
```

Lösung zum Newsletter „Teil 35: Stressfrei durch die Weihnachtszeit“



Andreas Weck, 2016. Warum man alle 90 Minuten eine Pause machen sollte [online]. Verfügbar unter:
<https://www.welt.de/wirtschaft/webwelt/article160093745/Warum-man-alle-90-Minuten-eine-Pause-machen-sollte.html> [Zugriff: 06.01.2021].

Jochen Mai, 2021. Konzentrationsübungen. Die besten Tipps und Tricks [online]. Verfügbar unter:
<https://karrierebibel.de/konzentrationsuebungen/> [Zugriff: 06.01.2021].