

Mission Konzentration: Nütze deine Super-Power

Du kannst dich manchmal nicht gut über längere Zeit hinweg konzentrieren? Das macht gar nichts – das kannst du jederzeit lernen. Konzentration ist eine deiner Superkräfte. Mit Konzentration kannst du dich auf eine Sache fokussieren, ohne dich ablenken zu lassen – trotz der vielen Einflüsse von außen, die es uns nicht immer leicht machen.

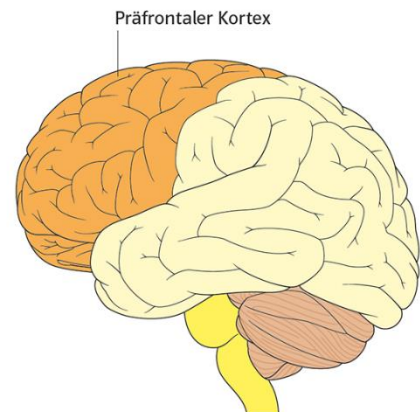
Deine Konzentration sitzt im Gehirn

Ganz vorne, gleich hinter der Stirn, im vorderen Stirnhirn (wissenschaftlich gesagt: der Präfrontale Kortex) entsteht Konzentration. Hier liegt die Chefetage deines Gehirns, hier triffst du alle Entscheidungen, planst und beurteilst.



TIPP

Unterstütze deine Super-Power mit einem „Super-Plan“ oder einer „To-do“-Liste. Such dir eine ruhige Umgebung dafür.



Wann bist du unkonzentriert?

Etwa die Hälfte deiner Wachzeit am Tag schweifen deine Gedanken ab, du konzentrierst dich also nicht. Die gute Nachricht: Das macht gar nichts aus, ist vollkommen normal und sorgt für Kreativität! Bei anderen lässt sich dieser Zustand daran erkennen, dass sie scheinbar ins „Nichts“ starren.

Probier es selbst mal aus:

Such dir irgendeinen Punkt an der Wand, setz dich davor und starr ihn an. Nach einigen Momenten setzt das Tagtraum-Netzwerk in deinem Gehirn ein. Die Aktivität des Stirnhirns geht dabei aber zurück, die Konzentration ist fast weg. Das Netz wird *Default-Mode-Netzwerk* DMN genannt, das „Ruhezustandsnetzwerk“.



TIPP

Mach die „5-Sinne-Übung“!

Schreibe den Satz „Was genau höre/sehe/fühle/schmecke/rieche ich gerade?“ auf. Suche dir dazu einen der genannten Sinne aus. Wann immer du diesen Satz von nun an siehst, werden dir deine abschweifenden Gedanken bewusst. Das ist der allererste Schritt, um sich wieder konzentrieren zu können.



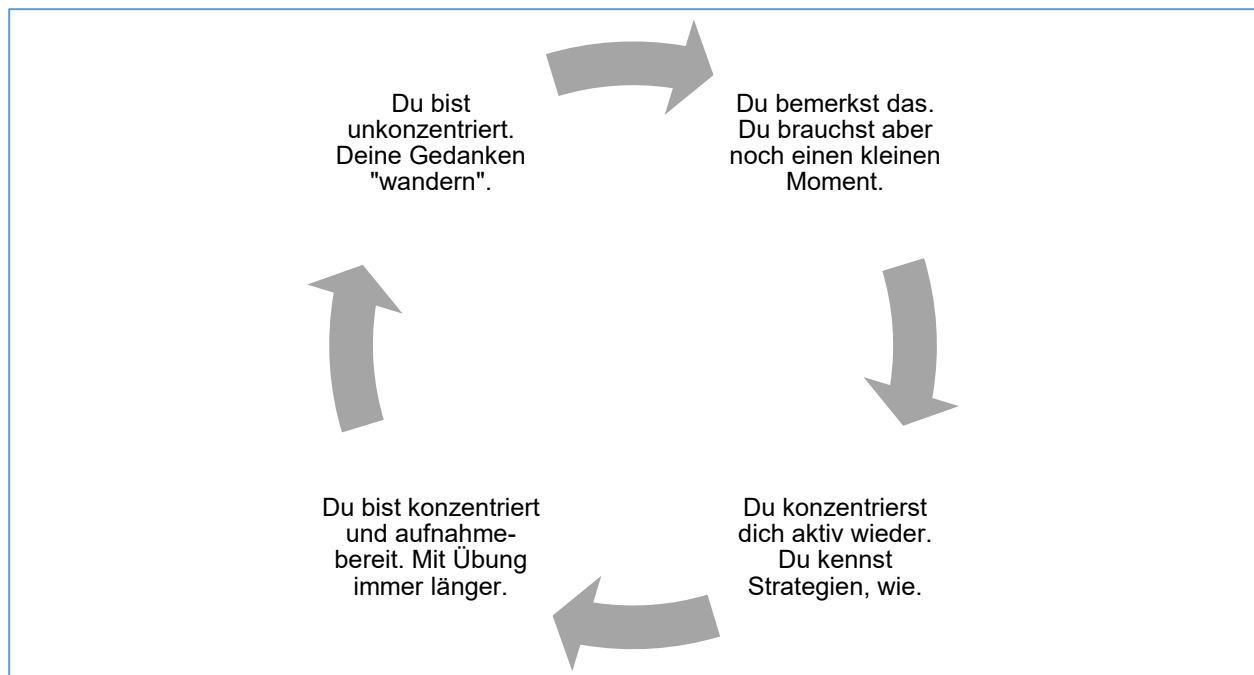
Wie kannst du dich „zurückkonzentrieren“?

Wenn du dich nach einer unkonzentrierten Phase wieder ganz bewusst konzentrieren kannst, hast du hiermit den Schlüssel zu einer wertvollen Lernstrategie: Du kannst abgelenkt sein und dich – wenn nötig – langsam, aber sicher wieder konzentrieren. Das kannst du regelrecht trainieren. Das kann dir helfen, das Bewusstsein für dein abschweifende Gedanken zu erhöhen und deine Aufmerksamkeit sanft, aber bestimmt wieder auf die Gegenwart zu lenken.

Konzentration ist ein Kreislauf

Der Konzentrations-Kreislauf zeigt dir, wie du deine Konzentration und Aufmerksamkeit selbst steuern kannst. Egal, wo du anfängst – Ziel ist immer, dich zu konzentrieren.

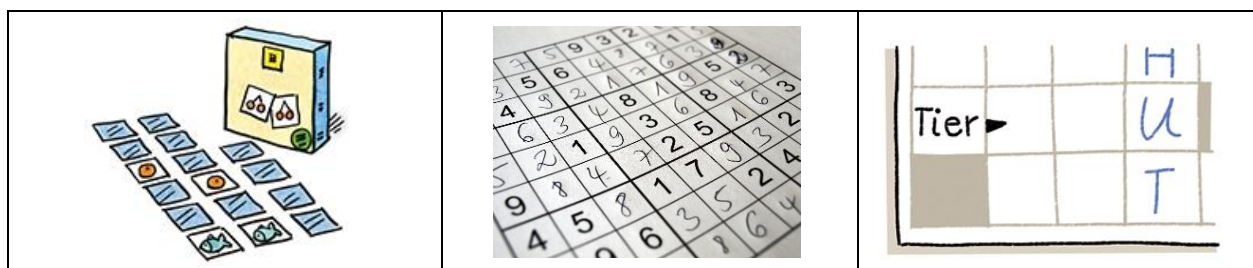
Indem du lernst, den Konzentrationskreislauf zu managen, wirst du dich länger konzentrieren.



TIPP

- **ATME** tief ein und aus – das versorgt dein Gehirn mit Sauerstoff und beruhigt dich, wenn du dich wegen Stress oder Ärger nicht gut konzentrieren kannst.
- **MACH PAUSE**, wenn deine Konzentration nachlässt. Das beugt vor.
- **WECHSEL** deine Aufgaben immer wieder ab. Erledige Wichtiges nur, wenn du voll „da“ bist.
- **MACH** dir kleine Notizen oder Symbole als Erinnerungshilfen für die „wandernden“ Gedanken.
- **FREU** dich darauf, deine Aufgaben erledigt zu haben! Dein positives Mindset verlängert deine Konzentrationsphase.
- **SORGE** für einen Arbeitsplatz, an dem du dich wohlfühlst und nicht zu sehr abgelenkt wirst.

Konzentrieren spielerisch üben



Memory

Sudoku

Kreuzworträtsel

Spielerisch geht es am besten: Es gibt Unmengen an Konzentrationsspielen. Finde heraus, welche für dich am interessantesten und effektivsten sind. Der Vorteil: Du bist motiviert und neugierig – zwei wahre Konzentrationsbooster! So wächst und gedeiht deine Super-Power.