

## 6. Konzentrieren - leicht gemacht

»Konzentrisch« heißt: Mit gemeinsamem Mittelpunkt. Wer sich konzentriert, lenkt seine Gedanken zu einem gemeinsamen Sammelpunkt.

Erfolgreiches Lernen verlangt ungeteilte Konzentration, um sich wenigstens zeitweise voll und ganz in seine Arbeit vertiefen zu können. Unaufmerksamkeit, Bummeln und Trödeln etwa bei den Hausaufgaben, Oberflächlichkeit, Flüchtigkeit, hektisches Arbeitsverhalten und die Unfähigkeit, sich über längere Zeit mit einer Sache zu beschäftigen sind Beispiele für Konzentrationsstörungen.

Konzentrationsschwäche kann durch Bewußtheit bekämpft werden. Halten Sie sich an die fernöstliche Weisheit: »Tue, was Du tust«. Seien Sie bei dem, womit Sie sich gerade beschäftigen, voll bei der Sache. Richten Sie so viele Sinne wie möglich auf Ihre momentane Arbeit. Erledigen Sie jede Aufgabe bewußt und beginnen Sie keine neue Arbeit, ehe die vorhergehende abgeschlossen ist - und sei es auch nur als Zwischenabschluß.

Versuchen Sie Dingen, die Sie ohnehin tun müssen, möglichst viel Spaß abzugewinnen. Verkrampfen Sie sich körperlich nicht und seien Sie innerlich gelassen.

Seien Sie neugierig; Interesse und Begeisterung werden sich dann wie von selbst einstellen. Ein »fesselnder« Lernstoff beansprucht Ihre ganze Aufmerksamkeit; bei mangelndem Interesse an einer Tätigkeit sind Sie leicht ablenkbar.

Wenn Sie lernen wollen, sich besser zu konzentrieren, ist der Spruch: »Wer Ordnung hält ist nur zu faul zum Suchen«, für Sie nicht das richtige Motto. Ein aufgeräumter Arbeitsplatz kann auch die »innere Aufgeräumtheit« (Ordnung, Gelassenheit, Ruhe) fördern. Eine überladene Tischplatte, auf der die verschiedenen Gegenstände regellos verstreut sind, bietet eine Reihe von Ablenkungsmöglichkeiten.

Hast führt zu Oberflächlichkeit; sie ist ein Feind der Konzentration. Versuchen Sie nicht, alles auf einmal und nicht alles durcheinander zu tun, sondern eines nach dem ändern; orientieren Sie sich an Ihrem persönlichen Zeit- und Arbeitsplan.

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und notieren Sie auf einem Zettel, wodurch Ihre Konzentration vermindert oder verhindert wird (Lärm, mangelhaftes Werkzeug, abschweifende Gedanken, Ablenkung durch andere Menschen, . . .). Versuchen Sie, die Störquellen gezielt zu eliminieren.

Schirmen Sie sich gegen voraussehbare Störungen bewußt ab. Wenn Sie sich zum Beispiel bei Ihrer Arbeit durch andere Menschen abgelenkt fühlen, so gewöhnen Sie Ihre »Störer« daran, daß Sie nur zu bestimmten Zeiten zu sprechen sind.

Führen Sie regelmäßig wiederkehrende Arbeiten möglichst immer zur gleichen Zeit aus; Sie entlasten dadurch Ihr Gedächtnis und vergessen weniger.

Körperliches Wohlbefinden und eine ruhige und entspannte Umgebung wirken sich positiv auf die Fähigkeit zur Konzentration aus.

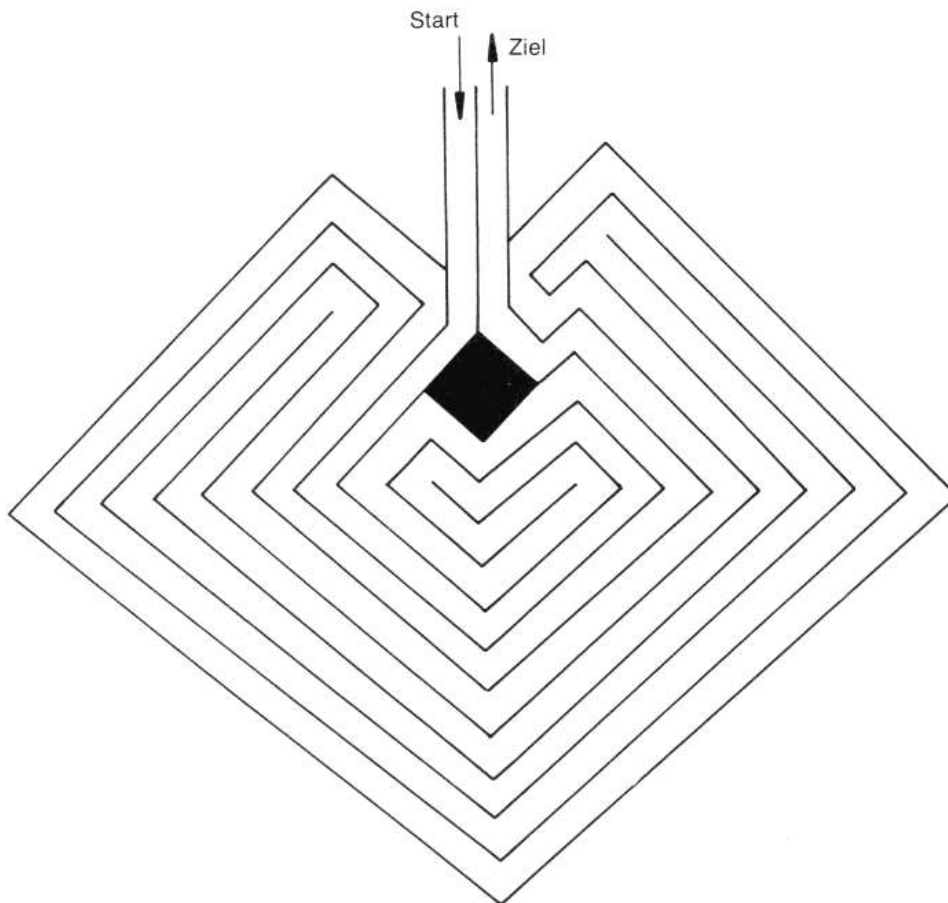
Achten Sie auf ausreichenden Schlaf. Da das individuelle Schlafbedürfnis unterschiedlich ist, kann die folgende Regel, die Immanuel Kant zugeschrieben wird, auch nur einen Fingerzeig geben:

»Acht Stunden Arbeit  
— acht Stunden  
Freizeit -acht  
Stunden Schlaf.«

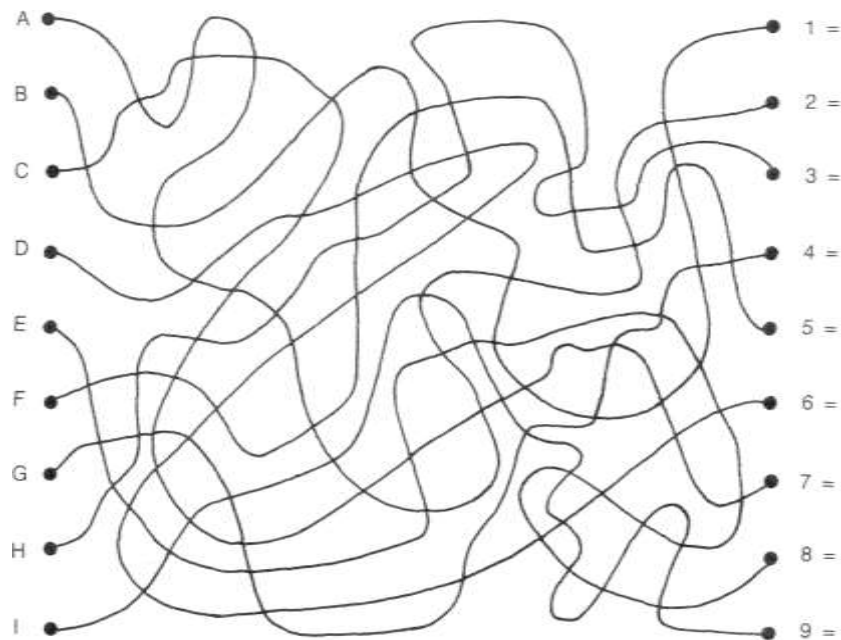
Sicher ist jedoch:» Der Schlaf ist für den ganzen Menschen wie das Aufziehen für die Uhr!« (Arthur Schopenhauer).

#### Konzentrationsübungen

- Konzentrationsschulung ist auch Beobachtungsschulung. Betrachten Sie zum Beispiel einige Minuten lang aufmerksam das Schaufenster eines Ladens. Drehen Sie sich anschließend um und versuchen Sie sich möglichst an alle Gegenstände, die Sie gesehen haben, zu erinnern.
  - Lesen Sie einen Text in einem Buch und bemühen Sie sich, den Inhalt in möglichst wenigen Worten wiederzugeben.
- Versuchen Sie auf der folgenden Zeichnung — nur mit Ihren Augen — den Weg vom Start zum Ziel zu verfolgen.



Machen Sie den Versuch, nur mit Ihren Augen - also ohne den Finger oder ein anderes Hilfsmittel zu benutzen - auf der unten stehenden Zeichnung jede Linie von einem Buchstaben (Start) bis zur entsprechenden Zahl (Ziel) zu verfolgen. Schreiben Sie das Ergebnis hinter die jeweilige Zahl und kontrollieren Sie es durch Nachfahren mit einem Bleistift.



Lösen Sie die folgenden Aufgaben nach den angegebenen Rechenvorschriften.

% bedeutet -(minus); § bedeutet + (plus); & bedeutet x (mal);

Punktrechnung geht vor Strichrechnung

$$9 \& 4 \% 5 \S 7 =$$

$$8 \% 3 \& 2 \S 5 =$$

$$6 \S 8 \% 3 \& 4 =$$

$$4 \& 6 \S 8 \% 6 =$$

Leseübungen mit Texten, die ohne Großbuchstaben, Satzzeichen und ohne Abstände zwischen den Wörtern geschrieben sind, fördern die Konzentration.

#### Beispiel

inprogrammenezursystematischenförderungderkonzentrationsfähigkeitwerdendieschwerpunktaufdastrainingdeserinnerungsvermögensdaskonsequenterverfolgeneinesgedankensohnedaßmansichablenkenläßtundaufdieverbesserungderbeobachtungsfähigkeitgelegtesistdabeinichtdamitgetandaßsieeinigeübungenprotagerledigenwennsieerkennbarefortschrittemachenwollen mußderganzetazumtrainingwerdenwichtigistnichtwassietunsondernwie sieestun

- Spielen Sie zum Beispiel Memory oder Mikado. Diese Spiele verlangen besondere Aufmerksamkeit und fördern die Konzentration.
- Arbeiten Sie in aufrechter Sitzhaltung. Benutzen Sie einen Stuhl, der nicht zu bequem ist; leichte Muskelspannung wirkt sich positiv auf die Geistestätigkeit und die Aufmerksamkeit aus.
- Regelmäßiges Autogenes Training (konzentrierte Selbstentspannung) unterstützt die Fähigkeit zur Konzentration.
- Je stärker Sie zum Lernen motiviert sind, je besser können Sie sich bei der geistigen Arbeit konzentrieren.