



Die Kunst der Konzentration

Ob in der Schule oder am Arbeitsplatz, das Wort Konzentration wird häufig im Zusammenhang mit erbrachter Leistung verwendet. Wer seine Konzentration steigern kann, leistet oft auch mehr und macht weniger Fehler.

Was ist der Unterschied zwischen Aufmerksamkeit und Konzentration? Fast alle anderen Gehirnfunktionen sind von einer intakten Aufmerksamkeit abhängig. Aufmerksamkeit kann in fünf verschiedene Komponenten unterteilt werden, die unsere geistige Kapazität auf ganz unterschiedliche Weise binden. Dazu gehören:

1. Aufmerksamkeitsaktivierung
2. Daueraufmerksamkeit
3. Konzentration
4. Aufmerksamkeitssteigerung
5. Visuell-räumlich selektive Aufmerksamkeit

Somit ist die Konzentration eine der wesentlichsten Teilfunktionen der Aufmerksamkeit, die für nahezu alle bewussten Denk- und Handlungsvorgänge benötigt wird. Die Fähigkeit, Aufmerksamkeit auf einen Fokus zu richten und ablenkende Reize auszublenden und die Fähigkeit, Aufmerksamkeit so lange aufrecht zu erhalten, wie es die Aufgabe erfordert, ist die hohe Kunst.

Denn konzentrieren wir uns, sind wir voll und ganz in die aktuell ausgeübte Tätigkeit vertieft und blenden alles andere aus.

Es ist aber nicht immer so leicht die Kunst der Konzentration zu beherrschen, weil unser Gehirn ständig neuen Sinnesreizen ausgesetzt ist und sich nur allzu gerne ablenken lässt – erst recht, wenn die Ablenkung weniger Anstrengung oder mehr Spaß verheißt. Deswegen lässt sich ein hohes Konzentrationsniveau auch nur über einen bestimmten Zeitraum aufrechterhalten.

TIPP 1

Ablenkungen und Unterbrechungen (ein Strom aus Informationen on E-Mails, Tweets, Bildern, Status-Updates, selbst dezente Vibrations-einstellung bei einem Anruf auf das Smartphone etc.) **bei wichtigen Tätigkeiten im Berufs- und Schulalltag vermeiden.** Selbst kleine Ablenkungen erhöhen die Fehlerquote oft enorm und mindern die Leistung. **Bewusste Pausen machen, wenn die Konzentration nachlässt.**

Konzentrationsspannen in unterschiedlichen Altersstufen beachten:

Alter in Jahren	Konzentration in Minuten
5-7	15
8-10	20
11-12	25
13-14	30

TIPP 2

Der Begriff Konzentration stammt vom lateinischen Wort concentra ab und bedeutet so viel wie zusammen zum Mittelpunkt, diesen gilt es zu stärken: mit ausreichend Schlaf, gesunder Ernährung, regelmäßigem Trinken und mit dem Verzicht auf zu viel Multitasking. Schenken Sie ihrem Gehirn mit Entspannungstechniken, Spaziergängen oder einer anderen Ausgleichsbeschäftigung immer wieder einen Moment der Erholung.

TIPP 3

Natürlich gibt es zusätzlich Möglichkeiten die Konzentrationsfähigkeit zu fördern, wie zum Beispiel ausgewählte Sportarten oder motorische Übungen, Atemübungen, ablenkungsfreies Lesen, rückwärts Rechnen.



KONTAKT

Ing. Ruth Klauss-Strasser
9640 Kötschach 66
T +43 (0)676 6295459
W www.mindmove.at
M office@mindmove.at



PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG

Spezifische Förderprogramme mit einer/m Trainer/in oder Therapeutin/en werden für jede Altersgruppe angeboten und versprechen durch ein personalisiertes und speziell angepasstes Training besonders gute Erfolge.