

Konzentrationsübungen und Tipps zur Steigerung der Konzentration im Alltag und bei der Arbeit



Grundlegende Techniken und Tipps, um die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern

- Ablenkung eliminieren! Ablenkung ist der größte Feind der Konzentrationsfähigkeit. Gerade in der heutigen Arbeitswelt ist es sehr wichtig, ein Umfeld zu schaffen, in dem man konzentriert arbeiten kann.
- Nicht nur Kinder und Jugendliche, auch Erwachsene haben am meisten Mühe, wenn Radio, TV und das Handy die ganze Zeit an sind und viele Ablenkungsmöglichkeiten bieten.

Dementsprechend sind unbedingt alle störenden Faktoren zu eliminieren:

- Handy ausschalten
- Radio ausschalten
- TV ausschalten
- Lärmquellen entfernen

Insbesondere wenn Sie Konzentrationsübungen machen, sollten Sie darauf achten, dass Sie ein paar Minuten absolut ungestört bist. Nur so entfalten die Übungen die volle Wirkung.

Weitere wichtige Faktoren zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit:

Schlaf: Schlafmangel oder schlechter Schlaf macht uns nicht nur müde, sondern wirkt sich auch auf unsere geistige Leistungsfähigkeit aus und beeinträchtigt unsere Konzentration. Daher ist eine ausreichend lange Schlafdauer wichtig, wobei diese von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein kann. Im Durchschnitt brauchen Erwachsene sechs bis acht Stunden Schlaf. Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus hilft dabei, den Körper auf die natürlichen Erholungs- und Aktivitätsphasen einzustellen.

Bewegung: Regelmäßige Bewegung, am besten an der frischen Luft, macht den Kopf frei und hilft dabei, sich wieder neu auf kognitive Aufgaben zu konzentrieren. Planen Sie am besten kurze Bewegungseinheiten (z. B. Spaziergang in der Mittagspause) in Ihren Alltag ein.

Ernährung: Unser Gehirn ist ein regelrechter Energiefresser. Daher sind regelmäßige Mahlzeiten wichtig, um geistig fit und leistungsfähig zu bleiben. Dabei kommt es auch auf eine gute Versorgung mit bestimmten Mikronährstoffen wie Eisen, Jod, Magnesium, Vitamin C und B-Vitaminen an, die unter anderem zu einer normalen Funktion von Gehirn, Psyche oder Nervensystem oder zur Verringerung von Müdigkeit beitragen können. Wichtig: Zu üppige Mahlzeiten vor Phasen der Konzentration wirken sich negativ aus (Stichwort: „Schnitzelkoma“).

Flüssigkeit: Achten Sie darauf, dass Sie über den Tag hinweg ausreichend trinken. Denn auch eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit trägt zur Erhaltung kognitiver Funktionen bei. Für Erwachsene wird eine Trinkmenge von etwa 1,5 Litern pro Tag empfohlen. Durstlöscher Nummer 1 ist Wasser pur. Zwischendurch können Sie auch mit ungesüßten Kräutertees und verdünnten Obst- oder Gemüsesäften (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) für Abwechslung sorgen.

Spezielle Maßnahmen zur Steigerung der Konzentration

Arbeitsumfeld: Lärm, schlechte Raumluf, ein chaotischer Schreibtisch oder ständige Störungen durch Kollegen, Telefonklingeln und eingehende Nachrichten auf dem Smartphone – solche Einflüsse können die Konzentrationsfähigkeit erheblich beeinträchtigen. Auch Multitasking wirkt sich negativ aus, denn bei dem Versuch, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, sinkt die Konzentration bei steigender Fehlerquote. Finden Sie heraus, welches Ihre persönlichen Störquellen sind – und vermeiden Sie alles, was Sie ablenkt oder bei Ihrer Arbeit unterbricht.

Selbstdisziplin & Motivation: Bei Aufgaben, die uns lästig sind oder die uns einfach nicht interessieren, fällt es uns besonders schwer, die nötige Motivation und Konzentration aufzubringen. Die Folge: Wir schieben sie immer wieder auf – und ärgern uns gleichzeitig darüber. Hier kann ein einfacher Trick helfen: Stellen Sie sich einen Wecker auf 15 oder 30 Minuten und starten Sie direkt mit der Erledigung der unliebsamen Aufgabe (z. B. den Brief ans Finanzamt schreiben oder die Wohnung aufräumen). So können Sie sich mit der Aussicht darauf motivieren, dass in kurzer Zeit der erlösende Klingelton kommt und dann schon viel geschafft ist – und Sie sich danach wieder erfreulicheren Dingen zuwenden können.

Ziele und Struktur: Eine unklare Aufgabenstellung oder der fehlende Überblick über die einzelnen Arbeitsschritte machen es uns oft schwer, die Sache anzugehen und auch wirklich dranzubleiben. Formulieren Sie daher Ziele möglichst klar und zerlegen Sie größere Aufgaben in einzelne Arbeitsschritte, die Sie nach und nach abarbeiten können. Auch ein strukturierter Tagesablauf mit festen Konzentrations- und Entspannungsphasen hilft dabei, sich besser auf Aufgaben und Aktivitäten zu fokussieren.

Hier ist Platz für Ihre persönlichen Notizen. Schreiben Sie stichpunktartig auf, was Ihnen spontan einfällt, was Sie schon gut machen und wo Sie vielleicht noch ansetzen könnten:

- Schlaf optimieren!
- Arbeitsumfeld → Schreibtisch!
- Ziele → neues Mindmap
- Mehr Trinken!
- Ernährung gut!