

**humboldt**

C A R O L A W E G E R L E

# Besser konzentrieren



Der Workshop  
für ein besseres Gedächtnis

Konzentration  
in allen Lebenslagen

Plus Film  
mit allen wichtigen Übungen

LEHR-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

Besser  
konzentrieren

Carola Wegerle  
Besser konzentrieren



Carola Wegerle

## **Besser konzentrieren**

Der Workshop für ein besseres Gedächtnis

Konzentration in allen Lebenslagen

Plus DVD mit allen wichtigen Übungen

2. Auflage

**humboldt**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-479-9 (Print)

ISBN 978-3-86910-597-0 (PDF)

Die Autorin: Carola Wegerle ist Autorin, Schauspielerin, Kommunikations-, Kinesiologie- und Yogatrainerin. Ihre Lehrmethode zur Förderung der Konzentration hat sich auch deshalb bewährt, weil sie sich problemlos im Alltag umsetzen lässt.

2. Auflage

© 2013 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Nathalie Röseler, Dateiwerk GmbH, Pliening  
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart  
Film: Carola Wegerle, München (Produktion, Konzept und Gestaltung)  
Tim Schönemann, München (Musik)  
Fotos: Dominik Parzinger, München  
Titelfoto: Olga Lyubkina / Shutterstock  
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig  
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	14
<b>Das SOS-Programm für Ungeduldige</b> .....	19
Nebel im Kopf? .....	20
Ruhig atmen .....	20
Ein wenig Distanz .....	20
Wasserfall .....	21
Körper-Check .....	21
Nacken lockern .....	22
Wir sind nicht jeden Tag gleich .....	23
Treppensteigen fürs Gehirn .....	23
Der Kurzspaziergang .....	24
Gute Raumlufte .....	25
Wechselatmung .....	25
Situli .....	26
Massage .....	28
Klopfen .....	28
Kontra Lampenfieber .....	30
Aushängen .....	30
Fingerübungen .....	32
Rhythm is it! .....	34
Hausarbeit macht klug – auch Männer! .....	34
Lebendige Füße .....	34
Locker bleiben! .....	36
Kuhkopf .....	36
Falter .....	37
Kopf zur Seite .....	38
Schulter zum Ohr .....	39

Kopf-Radius .....	40
Obst pflücken .....	40
Schulter-Rolls .....	41
Windmühle .....	42
Wasser fürs Gehirn .....	43
Augen entspannen .....	43
Adaption .....	44
Tanzen .....	45
Swings .....	46
Drehen .....	47
Gedanken schnell fokussieren .....	48
Blasen .....	48
Mut! .....	49
Power! .....	50
Top-Übung für Konzentration .....	51
Für Autofahrer .....	52
Finger halten .....	52
Fassen Sie sich an die Stirn! .....	53
Stirn-Griff .....	55
Stirn-Nabel .....	56
Lassen Sie los! .....	57
Gönnen Sie sich eine kleine Abwechslung .....	58
Tasten macht wach .....	58
<b>Konzentration</b> .....	60
Was ist Konzentration? .....	60
<b>Übungen aus der Kinesiologie</b> .....	64
Über-Kreuz-Bewegungen .....	67
Krabbeln .....	69
Käfer .....	70

Räkeln . . . . .	71
Boxen, auch für Frauen! . . . . .	73
Schuhplatteln . . . . .	74
Kreuz-Blicke . . . . .	78
Die liegende Acht . . . . .	80
Dreieck . . . . .	80
Schwert . . . . .	82
Faul . . . . .	82
Zeichnen . . . . .	83
Schmetterling . . . . .	84
Füße halten . . . . .	84
Ohren-Nabel . . . . .	85
Craniosacrale Energie . . . . .	86
Ohren . . . . .	86
Augen . . . . .	87
Die Ohren öffnen . . . . .	88
Elefantenohren . . . . .	89
Eustachi-Balance . . . . .	90
Ganzheitlich denken – mit beiden Gehirnhälften . . . . .	91
Ganzheitliche Wahrnehmung . . . . .	92
Präsenzübungen . . . . .	95
Stressauflösungstechniken . . . . .	98
Stirn-Hinterkopf-Halten . . . . .	99
Neuer Rahmen . . . . .	99
Luftballon . . . . .	102
Schuhschachtel . . . . .	102
Truhe . . . . .	102
Goldene Spirale . . . . .	103
Die weise Person . . . . .	103
Der Film . . . . .	103
Das Selbstgespräch . . . . .	104

<b>Lesen</b> .....	106
Alphabet im Kreis .....	108
<b>Ihr Gehirn</b> .....	111
Gehirnbereiche .....	113
Das Bauchhirn .....	115
Die beiden Gehirnhälften .....	116
Test: Bin ich visuell, auditiv oder kinästhetisch veranlagt? ..	122
Der Weg ins Langzeitgedächtnis .....	124
Das Kurzzeitgedächtnis .....	124
Das Langzeitgedächtnis .....	126
Ist Intelligenz angeboren? .....	128
Das lebendige Gehirn .....	131
<b>Der richtige Zeitpunkt</b> .....	135
Ihr Tag .....	136
<b>Sauerstoff für Ihr Gehirn</b> .....	139
Die Atmung .....	140
Tief atmen im Liegen .....	141
Atmen im Sitzen .....	143
Atmen im Stehen .....	145
<b>Ihr Arbeitsplatz</b> .....	148
Richtiges Sitzen .....	151
Warum Frauen leichter frieren .....	154
Frische Luft und guter Duft .....	155
<b>Wahrnehmen durch die Sinne</b> .....	157
<b>Licht und Farben</b> .....	160
Kleine Farbenlehre .....	161

<b>Düfte</b> .....	165
<b>Töne</b> .....	169
<b>Schlaf</b> .....	171
<b>Ernährung</b> .....	174
<b>Ihr innerer Antrieb</b> .....	179
<b>Lächeln – der einfachste Kick für Ihr Gehirn</b> .....	186
<b>Angst vor Prüfungen?</b> .....	189
<b>Ruhe und Gelassenheit</b> .....	194
Yoga oder die Kunst, den Arbeitsspeicher zu leeren .....	196
Kleines Yogaprogramm .....	201
Atemwelle .....	202
Flankenatmung .....	203
Duft einatmen .....	203
Rückendehnen .....	204
Bär .....	204
Berg .....	206
Summ-Atmung .....	207
Lachen .....	207
Handflächen .....	208
Expander .....	209
Eingerolltes Blatt .....	210
Kamel .....	210
Hockhaltung .....	211
Katze .....	212
Bauchlage .....	213

Rücken . . . . .	214
Massagen . . . . .	215
Shiatsu . . . . .	216
Qigong . . . . .	216
Jin Shin Jyutsu . . . . .	218
<b>Ordnung schaffen . . . . .</b>	<b>222</b>
<b>Die Morgenseiten . . . . .</b>	<b>223</b>
<b>Allein sein können . . . . .</b>	<b>225</b>
<b>Den Inhalt lebendig machen . . . . .</b>	<b>227</b>
<b>Powermittel für Ihre Gehirnzellen . . . . .</b>	<b>234</b>
Bachblüten . . . . .	234
White Chestnut . . . . .	234
Cherry Plum . . . . .	234
Hornbeam . . . . .	235
Clematis . . . . .	235
Walnut . . . . .	235
Homöopathische Mittel . . . . .	235
Ginkgo biloba . . . . .	235
Cimicifuga racemosa . . . . .	235
Biochemische Ergänzungsmittel . . . . .	236
Vitamine . . . . .	237
Mineralstoffe . . . . .	237
<b>Zum Schluss . . . . .</b>	<b>238</b>
<b>Register . . . . .</b>	<b>240</b>
<b>Tracklist der DVD . . . . .</b>	<b>248</b>

# Vorwort

Geht es Ihnen manchmal auch so: Es liegt Ihnen auf der Zunge, doch das Wort fällt Ihnen beim besten Willen nicht ein. Ein Name, den Sie genau kennen, eine Bezeichnung, die Ihnen geläufig ist, eine bekannte Redewendung scheinen in Ihrem Wortschatz nicht mehr vorhanden zu sein. Später, beim Duschen oder Autofahren, ist der Begriff dann wieder da, so selbstverständlich, als wäre er nie „weg“ gewesen.

Sie haben eine Prüfung, und in Ihrem Kopf ist plötzlich nur noch ein schwarzes Loch. Blackout. Kommt Ihnen diese Situation bekannt vor?

Sie hören einer Freundin zu, die Ihnen etwas erzählt, das Sie durchaus interessiert, bemerken aber plötzlich, dass Sie schon längere Zeit gedanklich abgeschweift sind. Wenn Sie jetzt nachfragen, wird es peinlich.

Sie möchten eine Aufgabe erfüllen, aber Ihr Kopf fühlt sich an, als wäre er voll Watte. Ihnen wird schwindlig, wenn Sie versuchen, sich auf bestimmte Gedanken zu konzentrieren.

Oder Sie lesen eine Seite zum dritten Mal, ohne ihren Inhalt begriffen zu haben.

6 23 73 72 – nein, so eine leichte Telefonnummer brauchen Sie sich doch nicht zu notieren! Hätten Sie es doch getan, 15 Minuten später ist Ihre Erinnerung an die Zahlen grauem Nebel gewichen.

Das Meeting zieht sich hin. Irgendwann haben Sie einfach vergessen zuzuhören. Aber leider haben Sie jetzt den Anschluss verpasst, um Ihr

Anliegen formulieren oder Ihre Meinung äußern zu können. Sie sind zur Randfigur geworden.

Auf der Autobahn rätseln Sie, welche Geschwindigkeitsbegrenzung nun schon wieder vorgeschrieben ist. Nach dem dreißigsten Verkehrsschild konnten Sie sich die Vorgaben einfach nicht mehr merken. Hoffentlich werden Sie nicht geblitzt!

Falls Ihnen die eine oder andere Situation bekannt vorkommt, sind Sie genau der Leser, den ich mit diesem Buch ansprechen möchte. Es soll Sie dabei unterstützen, sich bei allem, was Sie tun, besser zu konzentrieren. Es ist für alle gedacht, die komplexe Inhalte schnell verarbeiten möchten – für Studenten ebenso wie für Angestellte, die ihren Alltag vor dem Computer verbringen, für Geschäftsleute, die auf wechselnde Situationen blitzschnell reagieren und Entscheidungen treffen müssen, für Therapeuten, die aufmerksam zuhören möchten, und für alle, die viele verschiedene Aufgaben miteinander verbinden müssen. Dazu gehören auch teilzeitbeschäftigte Frauen, die in ihrer „Freizeit“ den Haushalt organisieren und Kinder erziehen, Berufstätige, die nebenher eine Fortbildung besuchen, und Kreative, die ihre Produkte auch verkaufen möchten.

Bei den vielfältigen Aufgaben, die der Alltag heute an uns stellt, ist es oft nicht leicht, den Überblick zu bewahren und ständig aufs Neue zu entscheiden, was wirklich wichtig ist und was auch einmal liegen bleiben kann.

Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, ist ein wesentlicher Faktor für Erfolg und Erfüllung in Ihrem Leben. Dieses Buch möchte Ihnen dabei helfen, Ihre Gedanken klarer zu fokussieren und Informationen schnell und mühelos zu verarbeiten. Sie lernen, Inhalte assoziativ zu verknüpfen, wodurch Sie die neuen Informationen besser behal-

ten. Sie schaffen einen persönlichen Bezug zu ihnen und können sie genau dann, wenn Sie sie brauchen, leicht abrufen.

Konzentration ist das Resultat vieler verschiedener Vorgänge in Ihrem Gehirn, die Sie trainieren können. Dieser Workshop ist für alle gedacht, die ihre mentalen Fähigkeiten gern verbessern möchten und bereit sind, neue Techniken auszuprobieren. „Falsch“ machen können Sie hierbei nichts, denn die Übungen sind selbst in der „Überdosis“ vollkommen unschädlich, auch wenn Sie die Anweisungen einmal nicht so genau befolgen sollten. Sie sind das Ergebnis meiner Arbeit als Kommunikationstrainerin und Kinesiologin sowie meiner Erfahrung als Schauspielerin.

# Einleitung

Ihr Gehirn arbeitet nur dann gut, wenn auch Ihre Körperfunktionen in Ordnung sind – und umgekehrt. Es ist eine Wechselwirkung. Wenn Sie Hunger haben, müde oder verspannt sind, fällt auch das Denken schwer. *Mens sana in corpore sano* – ein gesunder Geist kann sich nur in einem gesunden Körper entwickeln und seine Aufgaben erfüllen. Der Weg, Ihr Gehirn zu optimaler Leistung anzuregen, erfolgt daher über den Körper und die bewusste Wahrnehmung Ihrer Sinneindrücke, auf die das Gehirn immer als Erstes reagiert. Der Workshop „Besser konzentrieren“ begleitet Sie auf diesem Weg. Dieser Ratgeber ist ein Arbeitsbuch, das die Aufgabe eines Trainingsleiters für Sie übernimmt. Bitte legen Sie das Buch bei jeder Übung kurz entschlossen weg und setzen Sie das Gelesene gleich praktisch um – sehr konzentriert! Machen Sie die Übungen immer mit Freude. Wenn Sie sie nur mechanisch ausführen, gewinnen Sie wenig. Sehen Sie sie auch dann als Spiel, wenn Sie unmittelbar vor einer Prüfung stehen. Gerade dann! Ihr Gehirn spielt nämlich gern. Es macht nichts lieber als das. Dabei gelingt es ihm am besten, auch den trockensten Inhalt mit persönlichen Erfahrungen zu verbinden – der einzige Weg, Informationen zu verarbeiten und zu behalten. Informationen ohne persönlichen Bezug vergisst es sehr schnell wieder.

Das Gehirn besteht aus vielen verschiedenen Bereichen, die untereinander ständig in Verbindung stehen müssen, damit eine optimale Leistung zustande kommt. Stress und Anspannung vermindern die Fähigkeit Ihrer Neuronen, der Nervenzellen im Gehirn, untereinander zu kommunizieren, in Sekundenbruchteilen Informationen an mehrere zuständige „Abteilungen“ weiterzugeben und neue, sinnvolle Verbindungen zu schaffen – die Synapsen. Diese ersetzen gedankliche Umwege durch schnelle Direktverbindungen – genau das, was Sie bei

fokussiertem Denken brauchen. Interessant dabei ist unter anderem die Verschiedenartigkeit der Funktionen in Ihren beiden Gehirnhälften: die linke enthält alle Informationen, an die Sie sich bewusst erinnern und die Sie in Worte fassen können; sie arbeitet rational, linear und analytisch. Die rechte dagegen „denkt“ in Bildern, ist emotional, kreativ und bisweilen chaotisch, denn sie prüft oft mehrere Möglichkeiten gleichzeitig und verwirft die meisten wieder. Hier werden auch die motorischen Fertigkeiten gespeichert – das *Wie*.

Sie brauchen beide Seiten, um effektiv zu lernen. Bei einem gesunden, entspannten Menschen stehen die zwei Gehirnhälften ständig miteinander in Verbindung und ergänzen sich gegenseitig.

Stellen Sie sich Ihre beiden Gehirnhälften doch einmal als Häuser vor, in denen zwei Familien leben. Ursprünglich war es einmal ein großes Haus (das entspricht dem Gehirn des Neugeborenen), das über einer Schlucht erbaut war. Eine Brücke verband die beiden Teile. Doch ein Blitz spaltete sie, und sie stürzte ein. Die Bewohner der beiden Haushälften konnten sich nicht mehr gegenseitig besuchen. Von da an lebte jede Familie ihr eigenes Leben. Die Häuser veränderten sich: Links ersetzten allmählich Beton und Glas die Ziegel, und die Bewohner dachten vernünftig, zielgerichtet und logisch. Musische Fähigkeiten verkümmerten bei ihnen ebenso wie Neugierde und Risikobereitschaft. Die Großfamilie griff auf Erfahrenes und Bewährtes zurück, wertete es optimal aus und erbrachte auf diese Weise gute Leistungen. Soziale Beziehungen waren strukturiert, genormt und funktional. Das rechte Haus dagegen verfiel nach und nach, war jedoch wunderschön bemalt. Aus jeder Ecke drangen Musik, Lachen und lebhaftes Gespräch. Die Bewohner sahen aus wie Hippies, spielten und bastelten gern, sangen, tanzten und hatten viel Körperkontakt miteinander. Sie ließen ihren Emotionen freien Lauf und erfanden ständig Neues, das aber nicht immer sinnvoll war. Sie ernteten wohlschmeckende

Äpfel, wenngleich nicht sehr viele. Doch fanden Sie immer genug zu essen, weil sie neugierig und einfallsreich waren und gern Neues ausprobierten. Und meistens schmeckte es sogar.

Beide Familien lebten ihr Modell und vermissten dabei kaum etwas. Ihre alltägliche Routine konnten Sie auch ohne Brücke zwischen ihren Gehirnhälften bewältigen. Doch eines Tages ereignet sich eine Naturkatastrophe. Diese Ausnahmesituation lässt sich mit einer Prüfungssituation vergleichen, die eine starke Belastung für Ihr Gehirn darstellt. Starke Regenfälle haben den kleinen Fluss in der Schlucht, die die beiden Häuser trennt, zum Anschwellen gebracht. Hochwasser dringt in beide Häuser. Was passiert nun?

Auf der rechten Seite, bei der etwas chaotischen Familie, sind alle sofort hellwach. Sie greifen nach Eimern und Spaten, graben, schaufeln, stellen Wannen unter die undichten Stellen im Dach, laufen schreiend und fluchend durcheinander und beginnen, an jeder Ecke gleichzeitig gegen das Wasser zu kämpfen. Sie schlagen ein Loch in die Wand, damit das Wasser abfließen kann – nicht ohne Erfolg. Manche dämmen Mauern mit Matratzen, andere retten ihre Habseligkeiten. Doch einige Wände stürzen ein, weil das Haus nie renoviert worden ist. Viele Bewohner verletzen sich. Sie schreien, sie weinen, sie behindern sich gegenseitig. Das Wasser fließt zwar ab, doch herrscht im Haus das pure Chaos.

Auf der linken Seite ist das Dach dicht. Die Mauern halten gut. Aber der Keller steht unter Wasser: Es steigt unaufhörlich. Alle Bewohner kleben vor ihren Computern und klicken sich durch sämtliche Notfallprogramme, manche laufen zu den Regalen mit den Aktenordnern, schleppen sie zu den Schreibtischen und vergleichen den Inhalt mit den Computerprogrammen. Doch „Hochwasser“ und „Überschwemmung“ finden sie nicht. Die Wörter sind einfach noch nie

abgelegt worden, weil man sie noch nie anwenden musste. Die Familie arbeitet hektisch mit vergleichbaren Begriffen wie „Wasser“, „Regen“ oder „Sturm“. Aber sie finden keine Lösung. Unbarmherzig steigt der Wasserspiegel weiter und erreicht jetzt im Keller den Hauptschalter für den Strom. Ein Computer nach dem anderen fällt aus, das Licht erlischt, die Maschinen bleiben stehen. Die Bewohner des Hauses sind wie gelähmt – unfähig, eine Entscheidung zu treffen.

So ähnlich sieht es in Ihrem Gehirn bei Stress und Anspannung aus.

Endlich kommen die beiden Familien auf die Idee, wieder eine Brücke zu errichten, die die beiden Häuser verbindet, und gemeinsam an einer Lösung zu arbeiten. Dabei kommen den Kreativen auf der rechten Seite die Erfahrungswerte und verlässlichen Fakten der linken Seite zugute – ihre innovativen Lösungen können realisiert werden. Und die linken Logiker erhalten durch die Bewohner des rechten Hauses wieder Zugang zu ihren Gefühlen, ohne die das Gehirn neue Erfahrungen nicht so abspeichern kann, dass sie abrufbar sind. Die innovativen Lösungen der Kreativen können in die Realität umgesetzt werden.

Alle Übungen in diesem Buch zielen darauf ab, sinnvolle Brücken zwischen Ihrer linken und rechten Gehirnhälfte und anderen Bereichen Ihres Gehirns zu bauen. Stehen diese in regem Austausch miteinander, können sie sich in ihren unterschiedlichen Fähigkeiten ergänzen.

Funktioniert ihr Zusammenspiel, machen Denken und Lernen plötzlich wieder Spaß und es fällt Ihnen leicht, sich zu konzentrieren.

Manche der Übungen aus diesem Buch stammen aus dem Yoga, andere aus der Kinesiologie oder entspringen der Erfahrung von

Schauspielern. Probieren Sie sie einfach aus. Sie lassen sich alle untereinander kombinieren.

Die Ungeduldigen unter Ihnen finden im Anschluss ein SOS-Programm mit Übungen, die Soforthilfe bieten. Damit kommen Sie über die Runden, wenn Ihnen zeitnah eine Prüfung oder eine andere wichtige Aufgabe bevorsteht. Sie können sich ja dann später mit dem Thema Konzentration im ganzheitlichen Kontext befassen. Außerdem sind viele dieser kurzen Übungen geeignet, um sie am Arbeitsplatz einzusetzen. Sie schenken Ihnen Gelassenheit und einen klaren, kühlen Kopf, fördern Ihr Selbstbewusstsein und steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit.

# Das SOS-Programm für Ungeduldige

Sie stecken mitten in Prüfungsvorbereitungen? Sie müssen unter Zeitdruck eine Präsentation vorbereiten? Oder sich mit vielen neuen Informationen befassen, von denen eine wichtige Entscheidung abhängt? Dann haben Sie sicher keine Zeit und Lust, sich jetzt mit Ihren Gehirnfunktionen auseinanderzusetzen und lange Einführungen zu lesen. Sie möchten möglichst sofort wieder einen klaren Kopf und ein aufnahmefähiges Gehirn bekommen. In diesem Fall ist das SOS-Programm genau das Richtige für Sie.

Die kurzen Übungen und Anregungen sind für alle gedacht, die Soforthilfe brauchen. Wenn Sie Ihre derzeitige Lern- und Arbeitssituation im Moment nicht ändern können, Sie sich gestresst fühlen und Ihr Kopf raucht, beginnen Sie einfach mit den folgenden Übungen. Probieren Sie ein paar davon aus. Finden Sie heraus, welche bei Ihnen am schnellsten wirkt. Die Reihenfolge spielt dabei keine Rolle. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen guttut.

Nicht jede Technik ist bei jedem Leser gleich wirksam, da Ihr Konzentrationsmangel die verschiedensten Ursachen haben kann. Spüren Sie nach jeder Übung, die Sie ausführen, ein wenig nach. Hören Sie dabei auch auf Ihren Körper. Er signalisiert Ihnen mit Sicherheit, wovon er gern mehr hätte und was ihm nicht so gut gefällt. Vertrauen Sie Ihrem Körper, er ist Ihr Verbündeter und steht Ihnen bei der Auswahl und Dauer der Übungen als zuverlässiger Ratgeber zur Seite.

## Nebel im Kopf?

Geht gerade gar nichts mehr? Haben Ihre grauen Zellen einen Aufnahmestopp verhängt? Dann lehnen Sie sich entspannt zurück, schließen Sie die Augen und denken Sie – nichts. Absolut nichts. Mindestens eine Minute lang. Das ist eine echte Herausforderung! Wir sind das nämlich nicht gewöhnt. Oft genügt Ihrem Gehirn solch eine kurze Verschnaufpause, um wieder aufnahmefähig zu werden. Japaner wissen das und gönnen sich diese kurzen Auszeiten auch im Büro.

## Ruhig atmen

Durch richtiges Atmen wird der Kopf schnell wieder klar. Atmen Sie tief in Ihren unteren Bauch und in Ihren Rücken. Angespanntes Sitzen und Lernen führt leicht zu minimalistischer Flachatmung, die Ihrem Gehirn nicht genügend Sauerstoff liefern kann. Und den benötigt es dringend zum Denken.

Lassen Sie den Atem sanft fließen. Konzentrieren Sie sich dabei auf die Region unterhalb Ihres Nabels – vorne im Bauch und hinten im Rücken. Drei bis fünf Minuten genügen oft schon, um Ihre Nervenzellen mit neuer Energie aufzuladen.

## Ein wenig Distanz

Schließen Sie kurz die Augen. Treten Sie innerlich einen Schritt zurück. Beobachten Sie sich selbst, wie Sie dasitzen. Was ist jetzt wirklich wichtig? Lassen Sie die Antwort langsam entstehen. Achten Sie auf Bilder, die vor Ihrem inneren Auge auftauchen, auf Wörter und Stimmen, an die Sie sich erinnern, und auch auf Ihre Gefühle. Dadurch

trainieren Sie Ihre gesamte Wahrnehmung, für sich selbst und für Ihre Umwelt. Innere Distanz hilft Ihnen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Und schenkt Ihnen oft überraschende Lösungen, die Sie erkennen können, wenn Sie Ihre gedankliche Ebene kurz verlassen und sich und Ihre Aufgaben aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Diese Übung ist auch sehr wirkungsvoll, wenn Sie sich vorstellen, dass Sie in Kirchturmhöhe über Ihrem Arbeitsplatz schweben.

## Wasserfall

Stehen Sie auf und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich vor, Sie stehen unter einem kühlen, prickelnden Wasserfall. Der klare Strahl dringt oben in Ihren Scheitel und durchströmt den gesamten Körper. Anspannung und überflüssige Gedanken schwemmt er einfach aus Ihrem Körper hinaus. Danach fällt es Ihnen leicht, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

## Körper-Check

Ihr Gehirn kann nicht funktionieren, wenn die körperlichen Funktionen beeinträchtigt sind. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zur Abwechslung einmal auf Ihren Körper. Wie geht es ihm? Braucht er etwas? Dann geben Sie es ihm. Das ist keine Zeitverschwendung. Wenn Sie kein Papier mehr haben, müssen Sie auch aufstehen und neues holen. Haben Sie diesen Zeitverlust jemals bedauert? Nein! Sie haben ihn mit Sicherheit kurz darauf vergessen und einfach weitergearbeitet.

Hören Sie auf Ihren Körper. Haben Sie Hunger? Dann essen Sie etwas. Trinken ist noch viel wichtiger. Denn beim Lernen, Zuhören und Denken brauchen Körper und Gehirn viel Flüssigkeit. Trinken Sie zwi-

schendurch immer wieder ein Glas Wasser. Sind Ihre Füße kalt? Dann bewegen Sie sie, reiben Sie sie, ziehen Sie sich wärmere Socken an. Oder stellen Sie die Füße auf zwei Wärmflaschen, wenn Sie zu Hause arbeiten. Das Denken wird Ihnen sofort leichter fallen. Sind Ihre Beine eingeschlafen? Dann ist es Zeit für ein wenig Bewegung – und wenn Sie nur ein paar Treppen hinauf- und wieder hinunterlaufen.

## Nacken lockern



Schmerzen einzelne Körperteile? Dann lockern Sie sie. Lassen Sie zunächst den Nacken sanft nach hinten rollen. Öffnen Sie den Mund dabei. Lassen Sie Arme seitlich an Ihrem Körper entspannt herabhängen. Atmen Sie in Ihrer Vorstellung direkt in die schmerzenden Partien hinein. Sie können die Wirkung intensivieren, wenn Sie die



**Lassen Sie den Nacken sanft nach hinten rollen. Ihr Rücken bleibt dabei gerade.**

Arme über den Kopf heben, die Hände falten und dann umdrehen. Die Arme ziehen Ihren Oberkörper dann mit ihrem Gewicht nach hinten. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig. Jedem Vorbeugen Ihres Körpers sollte eine Ausgleichsbewegung nach hinten folgen. Und wie lange saßen Sie schon vorgebeugt am Schreibtisch? Starten Sie eine Gegenaktion! Oft lässt sich Konzentrationsmangel allein mit dieser kleinen Rückbeuge beheben.

## Wir sind nicht jeden Tag gleich

Schließen Sie erneut die Augen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht jeden Tag gleich sind, auch wenn Sie ausreichend geschlafen haben und gesund sind. An manchen Tagen sind Sie aufnahmefähiger als an anderen, wacher, aktiver. Das ist ganz natürlich. Wir alle sind Biorhythmen unterworfen, die durchaus ihren Sinn haben. Wenn Sie sich müde fühlen, arbeiten Ihr Körper und auch Ihr Gehirn vielleicht an anderen Projekten, die für Sie und Ihre Gesundheit wichtig sind. An diesen „müderen“ Tagen sollten Sie sich nicht überfordern. Akzeptieren Sie diesen Zustand als etwas Natürliches. Dafür geht es am nächsten Tag wahrscheinlich wieder viel besser. Vorausgesetzt, Sie verlangen sich heute nicht zu viel ab.

## Treppensteigen fürs Gehirn

Längeres Sitzen am Schreibtisch schwächt Ihren Kreislauf. Wenn der Blutdruck sinkt, breitet sich oft ein Gefühl der Leere im Kopf aus. Bringen Sie dann schnell Ihren Kreislauf wieder in Schwung! Dazu brauchen Sie keinen Sportclub. Steigen Sie zügig ein paar Treppen hinauf und hinunter, bis Sie außer Atem sind. Bei Ihnen gibt es keine Treppen? Dann machen Sie zwanzig Kniebeugen.

## Der Kurzspaziergang

Sauerstoff fördert die Durchblutung des Gehirns und natürlich auch des Körpers. Bewegung bringt das H<sub>2</sub>O schneller ins Blut. Wenn Sie jetzt zu Hause sind und plötzlich keinen klaren Gedanken mehr fassen können, lassen Sie bitte alles stehen und liegen und machen Sie einen kurzen Spaziergang. Eine Viertelstunde genügt vollkommen.

Konzentrationsförderung darf nämlich auch einfach sein. Kein Sport kann diese gleichmäßige Bewegung an der frischen Luft ersetzen, bei der Sie nicht kompetitiv agieren müssen und denken dürfen, was Sie möchten – am besten gar nichts. Wenn Ihnen das schwerfällt, lassen Sie Ihre Gedanken einfach kommen und gehen, wie sie möchten. Halten Sie sie nicht fest. Es geht jetzt darum, dass Sie Ihr Gehirn „auslüften“, es frei für das Wesentliche machen. Es arbeitet in dieser Zeit nämlich weiter. Machen Sie Ihren Spaziergang daher am besten allein. Wenn Sie mit jemandem sprechen, erfüllt Sie das mit neuen Gedanken, mit denen Sie sich beschäftigen müssen. Versuchen Sie stattdessen, einfach nichts zu denken.

Damit geben Sie Ihrem Gehirn die Möglichkeit, alles, was Sie zuvor aufgenommen haben, zu verarbeiten und in die richtige Relation zu bereits bekannten Inhalten zu setzen. Nur dann können Sie sich merken, was Sie gerade gelernt oder erfahren haben. Oft stellt sich gerade beim scheinbaren Nichtsdenken blitzartig die Lösung sein. Einstein soll den zündenden Grundgedanken zu seiner Relativitätstheorie unter der Dusche empfangen haben.

Wenn Sie in einem Büro arbeiten, opfern Sie wenigstens einen Teil Ihrer Mittagspause für ein paar zügige Schritte an der frischen Luft.