

Carola Wegerle
Besser konzentrieren

Carola Wegerle

Besser konzentrieren

Der Workshop für ein besseres Gedächtnis

Konzentration in allen Lebenslagen

Plus DVD mit allen wichtigen Übungen

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

Dieses Buch gibt es auch als E-Book:

ISBN PDF 978-3-86910-597-0

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.

Originalausgabe

© 2011 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
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)
Titelfoto: Olga Lyubkina / Shutterstock
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	14
Das SOS-Programm für Ungeduldige	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
Konzentration	60
Was ist Konzentration?	60
Übungen aus der Kinesiologie	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

Lesen	106
Alphabet im Kreis	108
Ihr Gehirn	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
Der richtige Zeitpunkt	135
Ihr Tag	136
Sauerstoff für Ihr Gehirn	139
Die Atmung	140
Tief atmen im Liegen	141
Atmen im Sitzen	143
Atmen im Stehen	145
Ihr Arbeitsplatz	148
Richtiges Sitzen	151
Warum Frauen leichter frieren	154
Frische Luft und guter Duft	155
Wahrnehmen durch die Sinne	157
Licht und Farben	160
Kleine Farbenlehre	161

Düfte	165
Töne	169
Schlaf	171
Ernährung	174
Ihr innerer Antrieb	179
Lächeln – der einfachste Kick für Ihr Gehirn	186
Angst vor Prüfungen?	189
Ruhe und Gelassenheit	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
Ordnung schaffen	222
Die Morgenseiten	223
Allein sein können	225
Den Inhalt lebendig machen	227
Powermittel für Ihre Gehirnzellen	234
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
Zum Schluss	238
Register	240
Tracklist der DVD	248

Vorwort

Geht es Ihnen manchmal auch so: Das Wort liegt Ihnen auf der Zunge, aber es 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 können Sie sich beim besten Willen nicht mehr an die Zahlen erinnern.

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 zügsten Schild 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 im Büro 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 natürlich auch teilzeitbeschäftigte Frauen, die in ihrer „Freizeit“ den Haushalt organisieren und Kinder erziehen, Berufstätige, die nebenher eine Fortbildung besuchen, und Kreative, die ihre Produkte gerne 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.

Dieses Buch möchte Ihnen dabei helfen, Ihre Gedanken klarer zu fokussieren und Informationen schnell und mühelos zu verarbeiten. Denn die Fähigkeit sich zu konzentrieren, ist ein wesentlicher Faktor für Erfolg und Erfüllung in Ihrem Leben. Sie lernen, Inhalte entspannter aufzunehmen. Damit geben Sie Ihrem Gehirn die Möglichkeit,

diese sofort assoziativ zu verknüpfen. Dadurch behalten Sie die neuen Informationen besser, schaffen einen persönlichen Bezug zu ihnen und können sie genau dann, wenn Sie sie brauchen, leicht abrufen.

Konzentrieren ist das Resultat vieler verschiedener Vorgänge in Ihrem Gehirn, wobei natürlich auch die eigene Motivation eine Rolle spielt. 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 Sinnesindrücke, 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! Wenn Sie die Übungen nur mechanisch ausführen, gewinnen Sie wenig. Machen Sie sie mit Freude und sehen Sie sie bitte 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 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. Durch einen Blitz gespalten, stürzte sie ein. Die Bewohner der beiden Haushälften konnten nicht mehr miteinander kommunizieren. Jede Familie lebte nun ihr eigenes Leben. Die Häuser veränderten sich: Links ersetzten allmählich Beton und Glas die Ziegel, jede Aktivität der Bewohner war jetzt vollständig durchrationalisiert. Musische Fähigkeiten verkümmerten 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.

Soweit, so gut. Beide Familien lebten ihr Modell und vermissten dabei kaum etwas. Ihre alltägliche Routine konnten Sie auch ohne Brücke zwischen ihren Gehirnhälften bewältigen. Nun ereignet sich eines Tages eine Naturkatastrophe – eine Ausnahmesituation, beispielsweise mit einem starken Input vergleichbar, der verarbeitet werden muss, um Ihnen zum Beispiel bei einer Prüfung zur Verfügung zu stehen: 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 Behältnisse unter die undichten Stellen im Dach, laufen schreiend und fluchend durcheinander und beginnen, an jeder Ecke gleichzeitig gegen das Wasser zu kämpfen. Sie schlagen mit Erfolg ein Loch in die Wand, damit das Wasser abfließen kann. Andere Familienmitglieder dämmen Mauern mit Matratzen oder retten die Habseligkeiten. Doch einige Wände stürzen ein, weil das Haus nie renoviert wurde. 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 „Über-

schwemmung“ 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. Verwirrt erstarren alle mitten in der Bewegung. Sie sind 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, 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 verschiedenen Bereichen Ihres Gehirns zu bauen. Dadurch werden sehr effektive Verknüpfungen gebildet – die Synapsen. Ihre Brücken im Kopf sind dicke Nervenstränge, die aus Neuronen – Nervenzellen – bestehen. Sie stehen in regem Austausch miteinander und ergänzen sich in ihren unterschiedlichen Fähigkeiten.

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 eignen sich viele dieser kurzen Übungen, um sie unauffällig 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 Anregungen. Es ist nicht wichtig, dass Sie alle Übungen ausführen. Auch die Reihenfolge spielt keine Rolle. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen guttut.

Nicht jede Übung ist bei jedem Leser gleich wirksam, da Ihr Konzentrationsmangel die verschiedensten Ursachen haben kann. Spüren Sie nach jeder Aktion, 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

Atmen Sie tief in Ihren unteren Bauch und in Ihren Rücken. Allein durch richtiges Atmen können Sie Ihren Kopf wieder klar bekommen. 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. Sie neh-

men sich jetzt wieder als Ganzes wahr. Innere Distanz hilft Ihnen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Und schenkt Ihnen oft überraschende Lösungen, die Sie jetzt erkennen können, weil Sie Ihre gedankliche Ebene ganz kurz verlassen und sich und Ihre Aufgaben aus einem anderen Blickwinkel betrachtet haben. 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. Alle Anspannung und alle überflüssigen Gedanken schwemmt er aus Ihrem Körper hinaus. Danach können Sie sich wieder auf das Wesentliche 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 die Arme entspannt seitlich an Ihrem Körper herabhängen. Atmen Sie in Ihrer Vorstellung direkt in die schmerzenden Partien hinein. Die Wirkung können Sie 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. Lassen Sie die Arme Ihren gesamten Oberkörper nach hinten ziehen und atmen Sie ruhig und gleichmäßig dabei. 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 von 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 H₂O 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.