

# Konzentration und Leistungssteigerung

**Konzentration** (lateinisch *concentra*, „zusammen zum Mittelpunkt“) ist die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit, das Erreichen eines kurzfristig erreichbaren Ziels oder das Lösen einer gestellten Aufgabe.

## Einflussfaktoren

- Der emotionale Zustand: Befindet man sich in einem positiven emotionalen Zustand, ist man konzentrierter. Dagegen sinkt die Konzentration während einer negativen Stimmung.
- Der physische Zustand.
- Die motorische Aktivierung und das motorische Training
- Die Ernährung kann die Konzentration beeinflussen.
- Die Umgebungsbedingungen (z. B. mediale Einflüsse) wirken sich ebenfalls auf die Konzentration aus.

Die genannten Punkte stehen zueinander in Wechselwirkung.

## Was versteht man unter Konzentration?

Der Brockhaus definiert Konzentration als "die Zentrierung seelischen Geschehens; speziell die bewusste Steigerung der Aufmerksamkeit und ihre Bindung an ein vorgegebenes Ziel."

Die Definition beinhaltet, dass es uns gelingt, uns auf ein bestimmtes Thema zu konzentrieren und irrelevante Dinge zu ignorieren.

Viele innere und äußere Störquellen können uns jedoch davon abhalten, unsere Aufmerksamkeit gezielt auf einen Punkt zu richten.

## Konzentrationsblockaden

S. Horn führt in seinem Buch "Konzentration" 11 unterschiedliche Konzentrationsblockaden auf:

### **1. Ablenkungen und Unterbrechungen**

Hierunter fallen beispielsweise das ständig klingelnde Telefon, die Unterbrechung durch Kolleginnen/den Chef, Baustellenlärm und Maschinengeräusche, ein chaotischer Schreibtisch, Musik.

## **2. Mangel an Übung und Erfahrung**

Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren wird erlernt. Wenn wir sie nicht erlernen und/oder nicht trainieren, dann werden wir sie wieder verlernen.

## **3. Gewohnheitsmäßige Unaufmerksamkeit/Zerstreuung**

Wenn wir uns angewöhnt haben, unsere Gedanken einfach kreisen und über uns hereinbrechen zu lassen oder sie nicht zu Ende zu denken, dann leidet unsere Aufmerksamkeit.

## **4. Geringe Frustrationstoleranz**

Sobald etwas nicht nach ihren Vorstellungen läuft, können sich viele Menschen nicht mehr bei der Stange halten. Aufgrund ihrer geringen Frustrationstoleranz brechen sie in ihrem Bemühen ab.

## **5. Mangel an Interesse und Motivation**

Wenn uns etwas nicht sonderlich interessiert und wir keinen Sinn darin sehen, werden wir unsere Aufmerksamkeit abschweifen lassen - es sei denn wir wecken bewusst unser Interesse.

## **6. Aufschieben - vor sich herschieben**

## **7. Handlungszweck oder Plan unklar**

Wenn wir nicht genau wissen, wie wir eine Aufgabe bewältigen sollen, dann führt das leicht zu einem Abfall der Konzentration.

## **8. Zerstreuung/Überlastung**

Unser Gehirn kann zu einer Zeit nur einem Gedanken folgen. Haben wir uns zu viele Projekte an Land gezogen, werden wir, wenn wir an dem einen arbeiten, mit Gedanken an die anderen zu kämpfen haben.

## **9. Müdigkeit, Stress, schlechte Gesundheit**

Eine sich anbahnende Grippe, Übernachtung, Medikamenteneinnahme, hoher Alkoholkonsum und eine berufliche oder private Dauerbelastung beeinträchtigen unsere Aufmerksamkeit.

## **10. Emotionale Probleme**

Je mehr wir uns durch ein Ereignis bedroht und aus dem Gleichgewicht gebracht fühlen, desto mehr zieht dieses Ereignis die Aufmerksamkeit auf sich und umso störanfälliger ist unsere Konzentrationsfähigkeit (Bsp. Trennung oder Verlust eines Partners durch Tod, drohende lebensgefährliche Operation)

## **11. Negative Einstellung**

Wenn Sie sich innerlich gegen die Arbeit wehren oder glauben, sie nicht bewältigen zu können, werden Sie sich auch nur schwer darauf konzentrieren können. Auch Zeitdruck oder die Einstellung "Ich muss unbedingt, aber will nicht ..." können unsere Konzentrationsfähigkeit blockieren.

## Wie sieht es mit Ihrer Konzentrationsfähigkeit aus?

Wenn wir bemerken, dass wir uns nicht richtig konzentrieren können, dann sollten wir uns nicht dafür verurteilen. Die Selbstverurteilung steigert unsere Konzentrationsfähigkeit in den meisten Fällen nicht und lässt uns nur noch unzufriedener mit uns selbst zurück.

Eine Analyse der Ursachen ist angesagt: Weshalb können Sie sich nicht konzentrieren? Schauen Sie sich hierzu nochmals die obige Liste der Konzentrationsblockaden an.

Sobald Sie wissen, woher Ihre mangelnde Konzentration rührt, können Sie auch Handlungsstrategien entwickeln, um Ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

## Was fördert die Konzentration?

Zunächst sollten wir einmal mit dem Aberglauben aufräumen, dass man sich entweder konzentrieren kann oder nicht. Buddhistische Mönche arbeiten ihr Leben lang daran, sich ganz auf eine Aktivität zu konzentrieren, sozusagen in ihr aufzugehen, ohne darüber nachzudenken. Warum sollte es uns leichter fallen?

Unsere Konzentrationsfähigkeit entsteht auch nicht nach dem Alles-oder-Nichts-Prinzip. An manchen Tagen wird es uns besser gelingen, an anderen weniger. Wenn Sie beispielsweise das Autogene Training erlernt haben, dann wissen Sie, dass es nicht immer gleich gut funktioniert. Manchmal werden immer wieder störende Gedanken auftauchen, die Sie dann nur sanft vorüberziehen lassen sollten.

**Alles, was uns seelisch aus dem Gleichgewicht bringt, stört auch gleichzeitig unsere Konzentrationsfähigkeit.**

Untersuchungen haben gezeigt, dass wir bei einem mittleren Anspannungsniveau die höchste Leistungsfähigkeit zeigen, d.h. dann, wenn wir weder zu entspannt, noch zu angespannt sind.

## Förderung der Konzentration

Als günstig können folgende Faktoren gelten:

- Nahrung, die den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen deckt, vor allem an Vitamin B.
  - EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) sind die biologisch aktivsten Omega-3-Fettsäuren. Sie sind reichlich in speziellen Mikroalgen enthalten und kommen deshalb auch in fettreichen Kaltwasserfischen wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch und Sardine vor, denen die Mikroalgen als Nahrung dienen.

- Außerdem gibt es Omega-3-Produkte und Nahrungsergänzungsmittel mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren, um eine ausreichende Versorgung zu sichern. Einige Pflanzenöle wie z. B. Raps-, Lein- und Walnussöl sind eine wertvolle Ergänzung.
- **Vitamin B:** Austern, Feldsalat, Huhn, Sesamsamen, Grünkohl, Putenbrust, Endiviensalat, Makrele, Kalbsfleisch, Sonnenblumenkerne, Linsen, Rindfleisch, Bananen, Weichkäse, Spinat, Hering, Avocado, Rosenkohl, Miesmuscheln, Blumenkohl, Leber, Weizenkeime
- Konzentrationsübungen wie z. B. Meditation, Konzentrationsspiele (alleine oder auch in der Gruppe).
- Tagschlaf (10 bis 30 Minuten).
- Entspannung (Autogenes Training, Meditation, Yoga, Progressive Muskelentspannung, viel Schlaf).
- Moderater Ausdauersport wirkt sich auf die Stimmung und damit auch auf die Konzentration positiv aus.
- Ein ausgeglichener Glukosespiegel kann sich positiv auswirken, ein sehr niedriger Glukosespiegel kann die Konzentration erschweren.

## Wie die Konzentration steigern?

Nehmen wir uns dazu die Störquellen von oben zu Hilfe:

**Wenn Sie zu oft abgelenkt und unterbrochen werden an Ihrem Arbeitsplatz,** dann sollten Sie sich überlegen, wie Sie sich besser abschirmen können.

- Können Sie Ihren Schreibtisch nach einem bestimmten System ordnen?
- Können Sie feste Telefonzeiten einführen?
- Können Sie die Tür zu Ihrem Zimmer schließen?
- Gibt es feste Besuchsregelungen?
- Können Sie lärmende Geräte aus dem Zimmer verbannen?
- Ist die Beleuchtung, Dekoration für Ihre Augen angenehm?
- Sitzen Sie bequem?

Wenn Sie Geräusche und Störungen nicht abstellen können, dann geben Sie diesen die innere Erlaubnis, da zu sein. Je mehr Sie sich nämlich innerlich dagegen wehren ("Dieser Lärm ist nicht zum Aushalten!"), umso mehr dringen die Störungen in Ihr Bewusstsein und stören Sie tatsächlich in der Aufmerksamkeit.

Akzeptieren Sie die Störquellen mit der Einstellung: "O.k., ihr seid da. Ihr dürft da sein. Ich werde meine Arbeit erledigen".

**Wenn Sie nicht geübt sind, sich zu konzentrieren**, dann sollten Sie sich die Zeit nehmen, Ihre Konzentrationsfähigkeit zu trainieren.

- Besuchen Sie hierzu ein **Konzentrationstraining**.

### Übung zur Konzentrationssteigerung – Zählen von Buchstaben in Texten

Zählen Sie in einem Buch oder Zeitungsartikel z. Beispiel alle vorkommenden „e“ oder „a“. Sie können auch die Artikel Der, Die oder Das zählen und notieren Sie die Anzahl auf einem Blatt. Nehmen Sie einen Bleistift und markieren Sie alle gefundenen Buchstaben/ Wörter.

### Konzentrationsübung – Sekunden zählen, Schritte zählen

1. Schauen Sie auf eine Uhr und zählen Sie die Sekunden im Gedächtnis mit. Sollte Ihre Konzentration abreißen, beginnen Sie von vorn.
2. Wenn Sie spazieren gehen oder sich sportlich betätigen, können Sie Ihre Schritte zählen oder andere Gegenstände (in der Weihnachtszeit z. Beispiel geschmückte Tannenbäume)

### Konzentrationsübung – Spiegelschrift (schwere Übung)

Schreiben Sie folgende Texte in Spiegelschrift, d. h. rückwärts und seitenverkehrt.

1. Schreiben Sie Ihren Vor- und Zunamen
2. Schreiben Sie diesen Satz in Spiegelschrift
3. Schreiben Sie die Nummer 25689736 in Spiegelschrift

### Konzentrationsübung – Beschreibung von Handlungen und Abläufen

1. Beschreiben Sie eine Handlung (Prozess) aus Ihrem alltäglichen Leben so, dass alle Einzelschritte erkenntlich werden
2. Beschreiben Sie eine Handlung (Prozess) aus Ihrem beruflichen Alltag so, dass alle Einzelschritte erkenntlich werden.

Wenn Sie diese Übung noch erweitern wollen, können Sie die Handlung noch nach Sinneskanälen unterscheiden.

- Auch das Erlernen eines **Entspannungsverfahrens** kann Ihre Aufmerksamkeit stärken.

**Beispiel PMR:** Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung ist einfach. Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Durch diesen Kontrast der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr, als ohne vorherige Anspannung.

**Wenn Sie zu schnell aufgeben,** dann sollten Sie an Ihrer Frustrationstoleranz und Ihren hohen Erwartungen arbeiten. Um am Ball bleiben zu können, müssen Sie mit sich selbst geduldig sein.

- Entwickeln Sie die Einstellung: "Es ist in Ordnung, dass ich Fehler mache oder nicht alles gleich gelingt. Ich werde es schaffen. Jetzt überlege ich mir, was ich benötige, um das Problem zu lösen".
- **Definieren Sie Zwischenschritte** und loben Sie sich nach jedem kleinen Schritt. Jeder kleine Schritt auf das Ziel zu ist ein Erfolg.

**Wenn Sie die Aufgabe nicht interessiert,** dann sollten Sie entscheiden, ob Sie die Aufgabe überhaupt angehen wollen oder nicht. Wenn ja, müssen Sie diese interessanter machen:

- Stellen Sie sich vor, was Sie davon haben, wenn Sie die Aufgabe erledigt haben. Welches Ziel können Sie für sich damit erreichen?
- Denken Sie sich eine Belohnung aus, die Sie sich geben, wenn Sie die Aufgabe erledigt haben, falls von außen keine Belohnung kommt.
- Entscheiden Sie sich bewusst für die Aufgabe und hören Sie auf, sich zu erzählen: "Ich muss ...." Es kann Sie niemand zwingen. Auch wenn Sie durch Verweigerung der Aufgabe Ihre Stelle verlieren würden, ist es Ihre freie Entscheidung, die Aufgabe zu übernehmen.
- Entscheiden Sie, sich nur für 5 Minuten an die Aufgabe zu machen, und dann erneut zu prüfen, ob Sie weitermachen wollen. Meist werden Sie die Erfahrung machen, dass die Aufgabe nicht so schlimm ist, wie Sie befürchtet haben.

**Wenn Sie überlastet sind,** dann sollten Sie Ihre Projekte systematisch durchforsten:

- **Was ist für mich wichtig und notwendig, was hilft mir weniger auf meinem Ziel? Sortieren Sie die Aufgaben nach der Wichtigkeit und beginnen Sie mit dem, was heute für Sie am wichtigsten ist. Sie bekommen hierdurch das Gefühl, zumindest das Wichtigste schon erledigt zu haben.**
- Unterbrechen Sie dabei die Gedanken an die anderen Aufgaben. "Eine Aufgabe zu einer Zeit", ist Ihre Devise. Falls Ihr Chef Sie ständig mit neuen Aufgaben überhäuft, teilen Sie ihm mit, dass Sie bereits eine ganze Menge an Aufgaben zu erledigen haben. Er möchte Ihnen mitteilen, was das Wichtigste ist.

- Wenn Sie sich angewöhnt haben, Dinge, die Sie nicht vergessen wollen, im Geiste immer wieder zu wiederholen, dann rauben Sie sich die Energie für die aktuelle Aufgabe.  
Legen Sie sich stattdessen ein Buch oder Karteikarten zu, auf denen Sie notieren, was Sie nicht vergessen wollen.
- Gönnen Sie sich auch Pausen, in denen Sie sich entspannen. Nach 20 Minuten lässt Ihre Aufmerksamkeit bereits automatisch nach.

**Wenn Sie in einer seelischen Krise sind**, dann gehen Sie nicht so hart mit sich ins Gericht. Sie können dann nur bis zu einem bestimmten Grad Ihre Konzentrationsfähigkeit beeinflussen. Wenn Sie aus dem inneren Gleichgewicht geraten sind, können Sie nur schwer den Kopf frei bekommen.

Vielleicht sollten Sie sogar Ihrer Kollegin oder dem Chef mitteilen, dass Sie im Augenblick in einer schweren Belastungssituation sind und deshalb nicht so leistungsfähig sind.

- Schreiben Sie auf, was Sie belastet, und unterbrechen Sie dann die Gedanken bis zum Feierabend. Rufen Sie sich innerlich zu: "Stopp, dafür habe ich jetzt keinen Platz. Heute Abend werde ich mich damit beschäftigen". Sprechen Sie mit Freunden über Ihr Problem, mit einem Therapeuten oder in einer Selbsthilfegruppe. Ein manches Mal drehen sich die eigenen Gedanken im Kreise, man sieht alles hoffnungslos. Andere Menschen haben Abstand und können auf neue Lösungswege aufmerksam machen.

## **Zusammenfassung**

1. Unsere Konzentrationsfähigkeit ist erlernt und kann trainiert werden.

2. Wir können 11 Konzentrationsblockaden unterscheiden: Ablenkung, Mangel an Übung, gewohnheitsmäßige Unaufmerksamkeit, geringe Frustrationstoleranz, Mangel an Interesse, Aufschieben, Unklarheit des Plans, Überlastung, Müdigkeit, ungelöste emotionale Probleme und negative Einstellungen.

3. Konzentration kann nicht verordnet, wohl aber trainiert werden.

Weiterhin viel Erfolg und Spaß beim Konzentrationstraining Schach  
und freundliche Grüße

Alexa Moustaka