

**mvg** Verlag

GÜNTHER BEYER

# Konzentrations- training



So optimieren Sie  
Ihre Gedächtnis-  
leistung

**TRAIN  
YOUR  
BRAIN**

Mit  
Meditations-  
und  
Entspannungs-  
übungen

Günther Beyer

# **Konzentrationsstraining**



Günther Beyer

# Konzentrationsstraining

*So optimieren Sie Ihre Gedächtnisleistung*

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[beyer@mvg-verlag.de](mailto:beyer@mvg-verlag.de)

2. Auflage 2014

© 2007 bei mvgVerlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
Nymphenburger Straße 86

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Atelier Seidel, Teising

Umschlagabbildung: © mauritius images / Laughing Stock

Redaktion: Anette Gillich-Beltz, Essen

Satz: Jürgen Echter, Redline GmbH

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-636-06288-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-114-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-86415-537-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Imprints unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

*Ich bedanke mich bei meiner Mitarbeiterin  
Frau Annette Glamann, die mich bei meiner Arbeit  
an diesem Buch unterstützt hat.*



# Inhalt

Vorwort. . . . .	9
<i>Was ist Konzentration</i> . . . . .	9
<b>Analyse: Wie konzentriert sind Sie?</b> . . . . .	<b>13</b>
Konzentrationstests . . . . .	14
<i>Gehen Sie konzentriert durchs Leben?</i> . . . . .	14
<i>Wie konzentriert bewältigen Sie geistige Arbeiten?</i> . . . . .	16
<b>Training: In fünf Stufen zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit.</b> . . . . .	<b>17</b>
Das Konzentrationstraining . . . . .	18
<i>Das 5-Stufen-Training.</i> . . . . .	18
<i>Anleitung für das Auswerten der Übungen</i> . . . . .	20
Stufe 1: Anfänger . . . . .	22
<i>A. Bessere Konzentration beim Lesen</i> . . . . .	22
<i>B. Schneller geistig reagieren und entscheiden.</i> . . . . .	28
<i>C. Bessere Merkfähigkeit und leichteres Lernen</i> . . . . .	34
<i>Sonderübungen.</i> . . . . .	40
Stufe 2: Mittelklasse . . . . .	42
<i>A. Bessere Konzentration beim Lesen</i> . . . . .	42
<i>B. Schneller geistig reagieren und entscheiden.</i> . . . . .	49
<i>C. Bessere Merkfähigkeit und leichteres Lernen</i> . . . . .	54
<i>Sonderübungen.</i> . . . . .	60
Stufe 3: Könner . . . . .	62
<i>A. Bessere Konzentration beim Lesen</i> . . . . .	62
<i>B. Schneller geistig reagieren und entscheiden.</i> . . . . .	70
<i>C. Bessere Merkfähigkeit und leichteres Lernen</i> . . . . .	75
<i>Sonderübung</i> . . . . .	81

Stufe 4: Vorbild . . . . .	82
<i>A. Bessere Konzentration beim Lesen</i> . . . . .	82
<i>B. Schneller geistig reagieren und entscheiden</i> . . . . .	90
<i>C. Bessere Merkfähigkeit und leichteres Lernen</i> . . . . .	97
<i>Sonderübungen</i> . . . . .	102
 Stufe 5: Champion . . . . .	 104
<i>A. Bessere Konzentration beim Lesen</i> . . . . .	104
<i>B. Schneller geistig reagieren und entscheiden</i> . . . . .	112
<i>C. Bessere Merkfähigkeit und leichteres Lernen</i> . . . . .	119
<i>Sonderübung</i> . . . . .	124
 <b>Weitere Methoden zur Förderung der Konzentration. . .</b>	 <b>125</b>
Yoga-Übung für einen guten Start in den Tag. . . . .	126
<i>Die Yoga-Atemtechnik</i> . . . . .	126
<i>Das Sonnengebet</i> . . . . .	128
 Entspannungstechniken . . . . .	 134
<i>Erfrischender Kurzschlaf: Power-Napping</i> . . . . .	134
<i>Weitere Entspannungsmethoden</i> . . . . .	138
 Mentale Fitness . . . . .	 143
<i>Traumreisen</i> . . . . .	143
 Ernährung fürs Gehirn. . . . .	 150
<i>Essen macht klug – „Brainfood“ für die grauen Zellen</i> . . . . .	150
<i>Ernährung beeinflusst unser Denkvermögen</i> . . . . .	154
 Bildschirmarbeit . . . . .	 155
<i>Mit kleinen Übungen den Durchblick behalten</i> . . . . .	155
 In eigener Sache . . . . .	 161
 Über den Autor. . . . .	 162

# Vorwort

## Was ist Konzentration?

Konzentration ist zunächst einmal die Fähigkeit, seine eigenen Gedanken zu sammeln, auf einen gewünschten Punkt zu lenken und auch dort zu lassen. Es nützt nichts, wenn Sie sich nur einige Sekunden lang konzentrieren können. Sie müssen es schaffen, Ihre Gedanken längere Zeit auf einen Punkt zu richten.

Kinder zum Beispiel können sich außerordentlich gut konzentrieren, nur meistens nicht auf das, was gerade vom Lehrer in der entsprechenden Schulstunde gefordert wird. Auch Erwachsene können sich im Grunde sehr gut konzentrieren, aber ebenfalls nicht unbedingt auf das, was gerade in einer Besprechung, in einer Verhandlung, in einem Vortrag oder bei der Arbeit am Computer gefordert wird.

Jeder Mensch, ganz gleich welchen Alters, konzentriert sich jede Sekunde, jede Minute, jede Stunde auf irgendetwas. Das ist also nicht das Problem. Es kommt jedoch darauf an, seine Gedanken genau auf den Punkt zu richten, der im Moment wichtig ist, ob in der Schule, im Beruf oder im Privatleben. Wer nicht fähig ist, sich länger auf eine wichtige Sache zu konzentrieren – und damit schlägt sich jeder Mensch immer wieder einmal herum – dessen Leistung lässt nach und dessen Lernfähigkeit lässt zu wünschen übrig.

Für die weit verbreiteten Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, gibt es verschiedene Gründe: Reizüberflutung und Hektik führen dazu, dass die Gedanken ständig von einem Punkt zum nächsten „zappen“. Zu viel Stress hat zur Folge, dass sich die Gedanken auf den Urlaub oder die Freizeit konzentrieren oder aber auf Schlaf und Entspannung – nur nicht auf die Arbeit. Wer nicht abschalten kann, dessen Gedanken kreisen auch nach Feierabend um die Arbeit, um das, was alles zu tun ist, um Probleme oder Schwierigkeiten. Existenzängste

sowie Sorgen und Ärger binden ebenfalls die Gedanken und die Konzentration – man beschäftigt sich nur noch mit diesen Sorgen und dem Ärger, statt sich auf die Lösungen zu konzentrieren.

Insgesamt kann man sagen, dass wir heutzutage zahlreichen Ablenkungen ausgesetzt sind, wodurch die Gedanken entweder in eine nicht gewünschte Richtung gehen, sich also woanders konzentrieren, oder aber nicht lange auf einem bestimmten Punkt verweilen, also ständig von einem Thema zum nächsten springen.

Hinzu kommt, dass Konzentration eine Energie ist, die sich beim Arbeiten und beim Lernen verbraucht (meine „Batterie“ ist leer) und wieder aufgeladen werden muss, zum Beispiel durch Pausen. Aber diese so wichtigen Pausen gönnen sich die meisten Menschen in unseren von Stress und Hektik geprägten Zeiten nicht mehr. Kein Wunder, dass viele darüber klagen, dass sie sich nicht mehr in der gewünschten und gewohnten Weise konzentrieren können.

Sich nicht so gut konzentrieren zu können, ist nicht nur unangenehm, sondern hat weit reichende Folgen: Mit der Konzentration steht und fällt das Gedächtnis. Daher ist es wichtig, die Konzentration zu trainieren. Das soll mit diesem Buch spielerisch geschehen, denn der berufliche und auch schulische Alltag sind schon aufreibend genug.

In den folgenden Konzentrationsübungen beziehungsweise Konzentrationsspielen trainieren Sie die Bereiche, die für die tägliche Praxis wichtig sind. Hierbei soll sich eine Routine einstellen, so dass eine gute Konzentration zu einem effektiven, automatischen Grundverhalten Ihres Gehirns wird. Dann werden Sie mit Ihrer Konzentration auf die Dauer zufrieden sein.

In Sonderkapiteln im letzten Teil des Buches erfahren Sie, wie Sie morgens ohne lange Anlaufphase frisch und fit in den Tag starten und wie Sie über Entspannungsübungen Ihre Konzentration zusätzlich stabilisieren können. Außerdem be-

kommen Sie Hinweise, wie Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit fördern können. So stärken Fantasiereisen Ihre geistige Fitness, die Ernährung beeinflusst Ihre Konzentrationsfähigkeit und Augenübungen helfen Ihnen, bei der Arbeit am Bildschirm auch über längere Zeit konzentriert zu bleiben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training Ihrer Konzentration!

Günther Beyer, Hohkeppel 2007



**ANALYSE:  
WIE KONZENTRIERT SIND SIE?**

## Konzentrationstests

### Gehen Sie konzentriert durchs Leben?

Testen Sie, wie es um Ihre Konzentration steht. Beantworten Sie dazu die folgenden Fragen. Die Antworten finden Sie auf der nächsten Seite.

1. Sie stellen den Wecker auf 9 Uhr und gehen um 8 Uhr schlafen. Wie viele Stunden schlafen Sie?
2. Teilen Sie 30 durch 0,5 und zählen Sie 10 hinzu. Wie lautet das Resultat?
3. Sie kommen in einen dunklen Raum mit Zündhölzern in der Hand. Es gibt keinen Strom, aber eine Kerze, einen Gasherd und eine Petroleumlampe. Was zünden Sie zuerst an?
4. Ein Bauer hat 17 Kühe. Alle sterben, außer 9. Wie viele bleiben übrig?
5. Wie viele Monate haben mindestens 28 Tage während einer Periode von 8 Jahren?
6. Ein Nachtwächter stirbt am hellen Tag. Hat er trotzdem Anspruch auf eine Pension?
7. Wie viele Tiere von jeder Art hat Moses auf seine Arche mitgenommen?
8. Darf ein Mann die Schwester seiner Witwe heiraten?
9. Auf einer Stromleitung, 10 Meter über Ihnen, sitzen 10 Vögel. Ein Jäger schießt 4 herunter. Wie viele sitzen dann noch auf der Stromleitung?
10. Ein Archäologe behauptet, er hätte ganz seltene, wertvolle Münzen mit der Prägung „400 vor Christus“ gefunden. Kann das stimmen? Kann man heutzutage noch solche Münzen finden?

Haben Sie gemerkt, was passiert ist? Sie wurden sich Ihrer Sache immer sicherer – und so ließ Ihre Konzentration nach, die Fehlerquote stieg.

Sie müssen lernen, über längere Strecken und trotz Erfolgserlebnissen weiterhin konzentriert zu bleiben. Das trainieren Sie mit den Übungen in diesem Buch.

**Antworten zu dem Test auf Seite 14**

- 1) 1 Stunde
- 2) 70 ist richtig
- 3) das Zündholz
- 4) 9 ist richtig
- 5) 96 ist richtig. 12 Monate mal 8 Jahre. Jeder Monat hat mindestens 28 Tage.
- 6) Natürlich gibt es keine Pension für Verstorbene.
- 7) Moses hatte keine Arche. Das war Noah.
- 8) Geht nicht, denn er ist schon tot.
- 9) Kein Vogel mehr. Der Rest fliegt erschrocken weg.
- 10) Natürlich nicht! Keiner konnte 400 vor Christus wissen, dass 400 Jahre später Christus kommen würde.

## Wie konzentriert bewältigen Sie geistige Arbeiten?

Dies ist ein zeitbegrenzter Test: Sie haben 3 Minuten Zeit. Der Rekord liegt bei 1 Minute 15 Sekunden.

1. Lesen Sie alles sorgfältig, bevor Sie etwas tun.
2. Schreiben Sie schnell Ihren Namen in die obere rechte Ecke der Seite.
3. Kreisen Sie im vorigen Satz das Wort „schnell“ ein.
4. Zeichnen Sie 5 kleine Vierecke in die obere linke Ecke dieses Blattes.
5. Zeichnen Sie ein „X“ in jedes der Vierecke.
6. Unterschreiben Sie dieses Blatt rechts unten nur mit Ihrem Nachnamen.
7. Vor Ihre Unterschrift schreiben Sie bitte „Ja, Ja, Ja“.
8. Sprechen Sie laut und deutlich Ihren Namen.
9. Kreisen Sie jede auf diesem Blatt erkennbare „3“ ein.
10. Schreiben Sie ein „X“ in die untere linke Ecke dieses Blattes.
11. Zeichnen Sie einen Kreis um das soeben geschriebene „X“.
12. Sagen Sie laut, so dass sie jeder verstehen kann: „Ich bin nahezu fertig, ich habe alle Anweisungen befolgt.“
13. Und nun, da Sie alles so sorgfältig durchgelesen haben, tun Sie bitte nur das, was in der Anweisung Nummer 2 steht.

Wie ist es Ihnen ergangen? Haben Sie alles sorgfältig und konzentriert gelesen, wie es bei Punkt 1 steht? Oder sind Sie unkonzentriert und oberflächlich über Punkt 1 hinweggegangen und haben sich in unnötige, operative Hektik gestürzt (mit dem Zeitlimit von 3 Minuten im Nacken)?

Wahrscheinlich hat auch die angebliche (gelogene) Bestzeit Ihren Ehrgeiz angestachelt und den Druck erhöht. Lassen Sie durch solche Rahmenbedingungen niemals Ihre Konzentration beeinflussen. Führen Sie das Training in diesem Buch konsequent durch, Sie werden davon deutlich profitieren.

**TRAINING:  
IN FÜNF STUFEN  
ZU EINER BESSEREN  
KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT**