

Lern- und Arbeitstechniken



Bitte lesen Sie sich den Newsletter am Bildschirm durch. Drucken Sie ihn nur aus, wenn Sie ihn unbedingt in Papierform benötigen!

Thema: Konzentration: Was ist das überhaupt?

Der Begriff Konzentration stammt vom lateinischen Wort *concentra* ab und bedeutet so viel wie zusammen zum Mittelpunkt. Laut allgemeiner Definition versteht man unter dem Begriff daher Folgendes:

Konzentration ist die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit, das Erreichen eines kurzfristig erreichbaren Ziels oder das Lösen einer gestellten Aufgabe.

Allein um den Satz in seiner gesamten Tragweite zu ergründen, mussten Sie sich vermutlich gerade stark konzentrieren. Gut so - ein Anfang! Denn wer sich konzentriert, ist für eine bestimmte Zeit ganz vertieft in den Moment, in die aktuell ausgeübte Tätigkeit. Diese eine Tätigkeit steht im Vordergrund und alles andere wird ausgeblendet.

Sich zu konzentrieren, bleibt allerdings trotzdem immer ein Kraftakt, weil unser Gehirn ständig nach neuen Sinnesreizen giert und sich nur allzu gerne ablenken lässt - erst recht, wenn die Ablenkung weniger Anstrengung verheißt.

Deswegen lässt sich ein hohes Konzentrationsniveau auch nur über einen bestimmten Zeitraum aufrechterhalten. Bei den meisten Menschen sind das 90 Minuten. Danach brauchen die grauen Zellen eine (erholende) Pause.

Doch warum fällt es manchen trotzdem so schwer, sich zu konzentrieren - auch innerhalb des Intervalls von 90 Minuten?

Das kann an einer krankhaften (und vielleicht bislang nicht diagnostizierten) Störung, wie beispielsweise ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) liegen. Oder aber ganz einfach an unserem Biorhythmus sowie an Übermüdung und (geistiger) Erschöpfung.

Meist aber sind es diese **drei Hauptursachen**, die zu mangelnder Konzentration führen:

- Viele Ablenkungen

Überall verschwinden die letzten Bastionen der Unerreichbarkeit, unser Arbeitsalltag ist heute voller Störfaktoren: Lärm vor dem Büfenster, das unablässig klingelnde Telefon, ständig eintreffende E-Mails, zahlreiche Anfragen von Kunden, Kollegen oder Vorgesetzten - und das sind nur einige Beispiele. Die Computerwissenschaftlerin Gloria Mark von der Universität von Kalifornien hat einmal ermittelt, dass es gerade einmal elf Minuten dauert, bis der durchschnittliche Büroarbeiter von irgendetwas in seiner Konzentration unterbrochen wird. Danach wendet er sich im Durchschnitt mindestens zwei anderen Aufgaben zu, bevor er zur ursprünglichen Tätigkeit zurückkehrt - rund 25 Minuten später. Bis er sich dann wieder eingedacht und eingearbeitet hat, lauert schon die nächste Unterbrechung. Kurz: Wir arbeiten ununterbrochen von Unterbrechung zu Unterbrechung.

- Geringe Frustrationstoleranz

Wenn es mal (wieder) nicht so läuft, wie wir das wollen oder es mehr Mühe kostet als erwartet, kommt nicht nur Frust auf - unser Geist sucht dann auch gerne Erweckung und Erquickung durch neue Instant-Erfolgerlebnisse. Zack - schon widmen wir uns einer verheißungsvolleren Tätigkeit oder lassen uns treiben. Zwar haben manche Menschen eine höhere Frustrationstoleranz als andere, sie sinkt aber bei allen im Laufe des Tages, besonders bei sogenannten Eulen, also Spätaufsteher.

- Allgemeine Überlastung

Im Grunde ist es eine Binsenweisheit, aber eben auch einer der häufigsten Gründe für Konzentrationschwäche: Wir sind müde, abgeschlagen und gestresst - und das schon seit Tagen. Durch unseren Kopf wabern mehr unverarbeitete Gedanken als gelöste Probleme. Klar, wer dann auch noch körperlich k. o. ist, kann keinen klaren Gedanken mehr fassen und springt immer wieder von einem Thema zum nächsten.

Konzentrationsübungen: Tipps zur Vorbeugung

Appelle wie "Jetzt rei dich mal zusammen!" oder das sanfte Beklatschen der Wangenpartie helfen in der Regel wenig, wenn Sie das Gefühl haben, sich nicht konzentrieren zu können. Ist die Konzentration erst einmal futsch, werden Sie Schwierigkeiten haben, diese wiederzugewinnen. Deswegen empfiehlt es sich, schon vorher dafür zu sorgen, dass Sie konzentriert bleiben. Dabei helfen etwa die folgenden Vorkehrungen.

So beugen Sie Konzentrationstiefs vor:

1. Schlafen Sie ausreichend.

Gesunder Schlaf – er dauert durchschnittlich sieben Stunden – beeinflusst entscheidend, wie gut oder schlecht Sie sich im Laufe des Tages konzentrieren können. Auch unser Kopf freut sich über guten und tiefen Schlaf, dabei findet jedes Mal eine Art Gehirnwäsche statt: Tatsächlich entsorgt unser Gehirn im Schlaf allerlei Abfall-Informationen sowie schädliche Stoffwechselprodukte, die während des Tages angefallen sind, und schafft so Platz sowie eine gesunde Umgebung für neue Informationen. Wussten Sie, dass das Risiko, aufgrund starker Übermüdung Fehler zu machen, sogar größer ist als der Konsum von drei bis vier Gläsern Bier?

2. Trinken Sie regelmäßig.

Am besten eignen sich Wasser oder leicht gester Tee. Flüssigkeitsmangel fhrt erwiesenermaßen zu Kopfschmerzen und Konzentrationsmangel. Nach einer schweren Mahlzeit verfallen überdies viele in das sogenannte Schnitzelkoma. Der Körper steckt dann alle Energie in die Verdauung, statt in die Denkleistung. Daher: Wer sich am Nachmittag konzentrieren können möchte, sollte mittags auf schwere, fettige Kost verzichten. Besser sind Nsse, Fisch und Salate.

3. Blenden Sie Störfaktoren aus.

Brauchen Sie eine ruhige Umgebung, um konzentriert arbeiten zu können, sollten Sie mögliche Störfaktoren bewusst ausschalten. Stellen Sie beispielsweise den Benachrichtigungston Ihres E-Mailprogramms aus. Auch Musik zu hören, kann dabei helfen, die Umgebung sowie Hintergrundgeräusche auszublenden.

4. Machen Sie Pausen.

Wie schon angesprochen: Gönnen Sie Ihrem Denkapparat regelmäßig kleine Erholungspausen. Mehrmals drei bis fünf Minuten vom Schreibtisch aufstehen, sich kurz strecken und die Beine vertreten, sorgt schon für einen neuen Energiekick. Danach können Sie wieder frisch an die Arbeit gehen. Besonders hilfreich hierbei: die sogenannte Pomodoro-Technik, bei der Sie in festgelegten Intervallen arbeiten. Setzen Sie sich beispielsweise zunächst ein Zeitlimit von 45 Minuten und stellen Sie per Smartphone-Wecker einen Alarm. In dieser Zeit wird fokussiert gearbeitet, danach gibt's eine zehnminütige Pause. Danach wieder 45 Minuten arbeiten, dann wieder Pause und so weiter.

5. Gehen Sie spazieren.

Schon immer haben große Denker und Philosophen die Weite der Natur gesucht, um ihren Geist erst zu durchlüften, dann zu beflügeln. Denn wenn wir spazieren gehen, geht unser Geist ebenfalls auf Wanderschaft, öffnet den Horizont, entdeckt und lernt. Charles Hillman von der Universität von Illinois konnte zum Beispiel bei seinen Untersuchungen zeigen, dass schon kurze Pausen mit körperlicher Bewegung enorm die Hirnaktivität anregen. Anschließend verbesserten sich bei den Probanden Reaktionszeiten, Konzentrationsvermögen und die Fähigkeit, schnell zwischen verschiedenen Aufgaben hin und her zu wechseln. Zu ähnlichen Ergebnissen kommen auch die Untersuchungen von Marily Opezzo und Daniel L. Schwartz. Hier verbesserten sich die kognitiven Leistungen der Probanden durch das Spaziergehen um 23 Prozent. Und dazu reichen schon 20 Minuten Spaziergehen.

6. Sorgen Sie für Ausgleich

Hatten Sie einen stressigen Tag voller Unterbrechungen? Dann sorgen Sie abends für etwas Ausgleich - in Form von (leichtem) Sport und **echter** Erholung.