

TIPPS ZUR STEIGERUNG DER KONZENTRATION

☛ Konzentrationsübungen können vor Beginn der Arbeit helfen, die Gedanken zu sammeln und unsere Gehirnteile bei ihrer Abstimmung zu unterstützen.

Übung ①

Schließt die Augen und stellt Euch vor, dass jemand eine Orange auf Euren Kopf gestellt hat, die eine Minute lang nicht herunterfallen darf.



Übung ②

Stellt Euch an ein offenes Fenster und zeichnet eine Minute lang in einem langsamen Tempo mit beiden Armen möglichst große Kreise.

Übung ③

Nehmt ein großes Blatt Papier und zeichnet darauf eine Minute lang liegende Achten.

Übung ④

Schreibt auf ein Blatt Papier in Großbuchstaben Euren Namen. Nehmt nun den Stift in die andere Hand und versucht mit dieser darunter ebenfalls Euren Namen zu schreiben. Nach einiger Übungszeit könnt Ihr das auch mit kurzen Sätzen üben.

Übung ⑤ (relativ schwierig)

- Verlagert Euer ganzes Gewicht auf Euer rechtes Bein und führt langsam das linke Bein nach vorne, zur Seite und wieder zurück unter den Körper zum Ausgangspunkt.
- Wechselt nun das Körpergewicht auf das linke Bein und führt die gleichen Bewegungen mit dem rechten Bein durch.
- Bald wird es Euch gelingen, trotz der ständigen Gewichtsverlagerungen das Gleichgewicht zu halten.
- Zur Steigerung könnt Ihr dann die Augen bei dieser Übung schließen.

