

# Konzentration

Konzentration nennt man die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit/Aufgabe, für einen gewissen Zeitraum. Konzentration braucht man zum Beispiel auch zum Lernen. Je besser man sich konzentrieren kann, desto effektiver ist das Lernen. Wenn man Probleme dabei hat, sich richtig zu konzentrieren, kann das an verschiedensten Faktoren liegen. Dinge, die hier einen Einfluss haben sind Ernährung/Trinken, Zeitraum/Pausen, Lerntypen und Methoden, sowie verschiedene Ablenkungen.

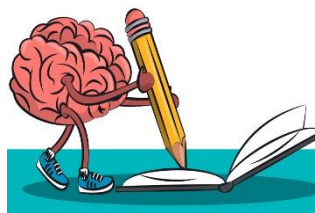
Für Schüler und Schülerinnen spielt die Konzentration natürlich vor allem beim Lernen eine große Rolle. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Aufmerksamkeit gezielt zu trainieren bzw. zu beeinflussen. Wichtig hierbei ist zum Beispiel regelmäßiger, ausreichender Schlaf, aber auch Essen und Trinken:

- Viel Wasser trinken ist wichtig für einen guten Informationsfluss, mindestens 2 Liter Wasser täglich
- Gesunde Fette, zum Beispiel in Nüssen enthalten, dienen einer optimalen Hirnfunktion
- Zucker in Maßen, gibt zwar einen kurzen Schub, führt danach aber zu einem Tief mit Müdigkeit
- Viele Vitamine (sämtliches Obst und Gemüse)



Um sich bestimmte Inhalte besonders gut einprägen zu können, ist es auch wichtig, eine passende Lernstrategie zu finden. Folgende Unterschiede gibt es:

- Der visuelle Lerntyp (sehen)
- Der auditive Lerntyp (hören)
- Der motorische Lerntyp (schreiben)
- Der kommunikative Lerntyp (reden)



Was einem am besten weiterhilft, muss man selbst herausfinden. Besonders effektiv wäre es z.B. verschiedene Methoden zu kombinieren. Beispiel: Stoff aufschreiben und dabei laut vorsprechen (dabei hätte man schon sehen, hören, schreiben) und anschließend in einer Lerngruppe gegenseitig erzählen (reden).

Außerdem spielt es auch eine große Rolle, wie lange man versucht, sich auf etwas zu konzentrieren. Manchen Personen fällt es natürlich leichter als Anderen sich lange zu konzentrieren, jedoch kann man von gewissen Durchschnitten ausgehen. Erwachsene können

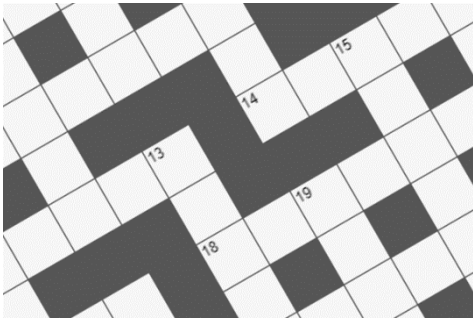
zum Beispiel länger ihre Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit richten als Kinder. Deshalb ist es wichtig die Altersklasse zu berücksichtigen. Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren können sich im Schnitt circa eine knappe halbe Stunde gut konzentrieren. Wichtig hierbei also:

- Nicht zu lange am Stück lernen
- Pausen einlegen und danach weitermachen (z.B. kurz eine Kleinigkeit essen oder trinken, kurz an die frische Luft)
- Zeit sinnvoll einteilen

Was auch wichtig zu beachten ist die passende Lernatmosphäre. Wenn man ständig durch irgendwelche Störungen abgelenkt wird, ist es umso schwieriger die Aufmerksamkeit auf die Aufgabe zu richten. Deswegen wäre es sinnvoll, sich einen ruhigen Ort zum Lernen auszusuchen. Folgende Dinge könnten ein Problem darstellen:

- Laufender Fernseher (z.B. beim Lernen im Wohnzimmer)
- Radio/Telefon/usw.
- Spielende Geschwister
- Evtl. Handy

Möglichkeiten um die Konzentrationsfähigkeit zu trainieren können spielerisch in den Alltag eingebaut werden. Vorschläge:



- Wimmelbücher und Fehlerrätsel: Kleine Rätsel zwischendurch eignen sich perfekt als Konzentrationsübung für Kinder und machen Spaß
- Erzähle mir von deinem Tag - aber rückwärts: die Ereignisse rückwärts aufzuzählen, also beginnend damit, was man gerade eben gemacht hat, benötigt wesentlich mehr Denkleistung, als gewöhnlich vorzugehen
- Schritte zählen: wie viele Schritte sind es wohl von der Bushaltestelle bis nach Hause? Um hier beim Zählen nicht den Faden zu verlieren muss man gut aufpassen
- Puzzlespiele: ideal als Gedulds- und Denkübung