Möchtest du dich besser konzentrieren können?

Stell dir etwas vor, was du wirklich gerne machst. Wenn du das tun darfst, bist du vollkommen bei der Sache und lässt dich durch nichts ablenken. Dann gelingt dir auch viel, weil deine Energie nicht durch etwas Anderes entzogen wird. Wäre es nicht schön, wenn du dich auch beim Lernen so konzentrieren könntest. Das hätte den Vorteil, dass dir das Lernen leichter fallen würde und du würdest auch schneller mit deinen Aufgaben fertig werden. Wie wäre es, wenn du den Satz: „Ich tue, was ich tue!“ zum Motto machen würdest. Er bedeutet, dass du immer bewusst das tust, womit du gerade beschäftigt bist und dich nicht durch Gedanken, durch dein Handy, deinen Computer, deine Umgebung ablenken lässt. Bei deinen Freizeitbeschäftigungen gelingt dir das vielleicht schon ganz gut. Wenn du die Hausaufgaben machen willst oder für eine Arbeit lernst, ist Konzentration sehr wichtig. Stell dir zunächst vor, welches Ziel du erreichen willst. Nehmen wir die Matheaufgaben für den nächsten Tag. Setze dir einen Zeitpunkt, wann du mit den Aufgaben anfangen und wann du damit fertig sein willst. Dann setz dich an deinen Schreibtisch und schalte alles aus, was deine Konzentration behindert. Wenn deine Gedanken abschweifen, nimm das zur Kenntnis und kehre gedanklich wieder zu deinen Aufgaben zurück. Eventuell kannst du dir einen Wecker stellen, der dir anzeigt, wann beispielsweise eine halbe Stunde vergangen ist. Dann bekommst du ein Gespür dafür, wie lange du an deinen Aufgaben sitzt. Nachdem du diesen Aufgabenblock geschafft hast, mach eine kurze Bewegungspause, damit du dann wieder konzentriert und erfrischt an deine nächste Aufgabe gehen kannst. Vergiss nicht, genug Wasser zu trinken, damit dein Gehirn optimal arbeiten kann.

Wenn du dir Ziele setzt, die du erreichen willst, kannst du dich besser konzentrieren, als wenn du gar nicht weißt, wofür du jetzt etwas tun sollst. Wichtig für gutes Konzentrationsvermögen sind außerdem ausreichend erholsamer Schlaf, gesunde Ernährung und ein ausgeglichener Lebensstil. Wenn du in deinem Alltag zu vielen äußeren Reizen ausgesetzt bist, wie z.B. Lärm, Streit, hoher Computer-, Fernseh-, Video- und Spielkonsolenkonsum, kann das zur Überreizung führen und deine Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen. Gönne dir Ruhe- und Erholungsphasen und bewege dich ausreichend, am besten an frischer Luft.

Konzentration kannst du nicht erzwingen. Wenn du gestresst bist, funktioniert die Konzentration nicht und es kann sogar zu Blockaden kommen, die bewirken, dass du gar nicht mehr denken kannst. Geh also möglichst entspannt an deine Aufgaben heran.

Um deine Konzentration zu unterstützen kann ich dir das Zitronenöl empfehlen. Es hat einen erfrischenden und belebenden Duft. Außerdem ist Brain-Power eine empfehlenswerte Ölmischung, die dir beim konzentrierten Lernen von Nutzen sein kann. Weihrauch, Sandelholz, Melisse, Zedernholz, blaue Zypresse, Lavendel und Strohblume sind darin enthalten. Mach am besten eine Handinhalation oder tropfe dir etwas Öl auf einen Wattebausch und lege ihn an deinen Arbeitsplatz. Du kannst dir auch ein bisschen Brain-Power. in den Nacken und auf die Schläfen tun. Probiere einfach aus, was dir besonders gut tut.

Ich wünsche dir, dass du das, was du tust, konzentriert tun kannst.

Übung macht den Meister!