



Sieben Möglichkeiten, um sich besser zu konzentrieren

Mit den Gedanken abzuschweifen wurde lange Zeit als Feind der Konzentration angesehen. Studien zeigen jedoch ein differenziertes Bild. Tatsächlich gibt es Ablenkungen, die uns sogar dabei helfen, uns zu konzentrieren.

■ Von Silke Weinig

Jeder kennt sicherlich die Situation, dass man sich eigentlich konzentrieren sollte, aber sich leider immer wieder dabei ertappt, wie die Gedanken abschweifen. Statt uns der Arbeit zu widmen, tagträumen wir vor uns hin.

Wer hat sich in solchen Moment noch nicht selber befohlen: «Jetzt reiss dich mal zusammen» oder «Konzentrier dich»? Von Erfolg ist das leider selten gekrönt. Es scheint, als würde man nur noch unaufmerksamer, je mehr man sich zur Konzentration zwingt.

Unsere Konzentrationsfähigkeit lässt sich leider nicht durch den Willen steigern. Man kann aber lernen, sich leichter zu konzentrieren und die Aufmerksamkeit länger zu halten. Tatsächlich ist es Übungssache! Hier kommen sieben einfache Tipps, wie man lernt, sich ohne Zwang leichter zu konzentrieren und den Fokus zu halten.

Lenken Sie sich ab

Klingt paradox, wurde aber wissenschaftlich untersucht und bestätigt. Untersuchungen der Neurowissenschaftlerin Nilli Lavie (University College London) zeigten, dass das Hinzufügen von absichtlichen Ablenkungen, wie beispielsweise Stimmengemurmel als Hintergrundgeräusch, die ungewollte Ablenkbarkeit verringert. Lavies Begründung ist, dass auch unsere Ablenkbarkeit eine Art begrenzte Ressource ist. Ist sie bereits von etwas in Beschlag genommen, schwenkt sie weder auf etwas um, noch lässt sie Raum für eine weitere Ablenkung.

Apps wie Focus@Will arbeiten gezielt mit diesem Phänomen. Neurowissenschaftlich untersucht und abgesichert bietet Focus@Will neben Musik auch Hintergrundgeräusche an, die die Produktivität wie auch die Konzentrationsfähigkeit steigern.

Belohnen Sie sich

Die Aussicht auf eine Belohnung kann unsere Aufmerksamkeit stärken. Dabei kommt es jedoch auf die Belohnung an, wie eine Studie von Michael Esterman vom Boston Attention and Learning Laboratory zeigt. Er konnte nachweisen, dass die Aussicht auf eine kleine Belohnung während einer langweiligen Aufgabe nicht ausreichend motivierend ist, um den Fokus zu behalten. Das vermochten nur grössere Belohnungen. Möchte man sich also mit einer Belohnung motivieren, sollte die gut ausgewählt sein.

Tagträumen Sie

Ab und zu innezuhalten und ganz bewusst den Gedanken die Möglichkeit zu geben, abzuschweifen und umherzuwandern, kann die Konzentration stärken. Das sagt Paul Seli, Psychologe von der Harvard University. In der Praxis kennen wir sicher alle dieses Phänomen. Wer hat sich noch nicht selber gesagt «ich muss mal kurz an etwas anderes denken», wenn einem partout ein Städte- oder Personennamen nicht einfiel? Bewusst die Gedanken abschweifen zu lassen kann dabei helfen, auf eine Lösung zu kommen. Danach kann man dann zur eigentlichen Aufgabe zurückkehren.

Testen Sie sich

Eine bewusst gelenkte Tagträumerei kann noch mehr, wie neueste Untersuchungen zeigen. Wenn Sie in Ihren kleinen mentalen Fluchten mit Ihren Gedanken spielerisch über die Inhalte wandern, die Sie lernen sollen, kann das beim Erinnern helfen. Und zwar dann, wenn Sie alle fünf Minuten einen kleinen Selbsttest machen und sich fragen, woran Sie sich erinnern. Versuchen Sie es einmal während eines langweiligen Vortrags. Ihre Gedanken werden zwar immer noch wandern, aber sie wandern eher zum Thema als zu irgendetwas anderem.

Achten Sie auf Entspannung und Pausen

Man könnte meinen, dass ein Adrenalinschub uns dabei hilft, den Geist zu fokussieren. Zwar macht uns das Schreckhormon Adrenalin blitzschnell hellwach, jedoch stimuliert Stress auch die Ausschüttung von Hormonen, die kognitive Kontrollkreisläufe drosseln. Das macht es uns schwer, uns zu sammeln und überhaupt konzentriert zu denken. Ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung und genügend Pausen helfen Stress abzubauen und erhöhen unsere Konzentrationsfähigkeit.

Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf

Regelmässige Schlafzeiten unterstützen die Leistung unseres Gedächtnisses nachhaltig. Während wir schlafen, weiss unser Gehirn Probleme zu lösen oder kreative Ideen zu entwickeln. Dabei braucht unser Gedächtnis vor allem den Tiefschlaf, um Informationen zu verarbeiten und dauerhaft zu speichern. Ein Mangel an Schlaf beeinträchtigt unsere geistige Leistungsfähigkeit und damit auch unsere Konzentration. Hilfreich ist auch eine kleine Siesta am Mittag oder vor wichtigen Terminen, wie zum Beispiel vor Prüfungen. Aktuelle Untersuchungen zufolge nutzt man seine Zeit effizienter, wenn man eine Stunde vor einer Prüfung ein Nickerchen hält, statt Prüfungsinhalte zu wiederholen.

Kritzeln Sie herum

In einer Studie konnten sich Menschen, die gezwungen waren, eine langweilige Sprachaufnahme anzuhören, später an mehr Inhalte erinnern, wenn sie nebenbei kritzeln durften. Dabei stellte man fest, dass die Probanden umso mehr erinnern konnten, wenn ihre Kritzelleien etwas mit dem gehörten Thema zu tun hatten. Scheinbar wird das von unserem Geist als absichtliches Gedankenwandern gewertet, das dabei hilft, sich auf die jeweilige Aufgabe zu konzentrieren. Allzu schöpferisch sollte das Gekritzeln jedoch nicht werden, da ein Zuviel des Guten die gesamte Aufmerksamkeit in Beschlag nehmen kann.



AUTORIN

Silke Weinig ist Coach, Trainerin und Bloggerin für Selbstmanagement und Potenzialentfaltung. Ihr Ziel ist es, wirksame Instrumente und kreative Impulse zu geben, mit denen jeder seinen Alltag nach den eigenen Bedürfnissen gestalten kann.