

# Impulse zum Thema „Konzentration“

## Inhalt unseres Impulsvortrages

- Vorstellung Angelika Weckmann & Team
- Definition Konzentration und Einflußfaktoren
- Ziele und Möglichkeiten der Konzentrationssteigerung
- Störungen, Tipps und Übung

### Angelika Weckmann, Praxisinhaberin

Staatlich anerkannte Ergotherapeutin seit 1990,  
Heilpraktikerin seit 2003,  
Dozentin.

Gründung der Praxis 1995.



### Ergotherapie Team Weckmann

„Wir sind die Ergotherapeuten, die mit Ihnen Ursachen finden, Sie persönlich behandeln und Sie mit neuen Lösungen begleiten.“

Zweigstellen in Pfullingen & Unterhausen. Und auch mobil im Raum  
Eningen, Lichtenstein und Reutlingen für Sie unterwegs.



### In welchem Zusammenhang spricht man über Konzentration?

- die Einengung der Gedankengänge auf einen Gegenstand oder Sache (Psychologie)
- Es gibt weitere Definitionen und Verwendungen in Chemie, Statistik, Wirtschaftswesen...

### Was bedeutet Konzentrationsfähigkeit und -steigerung?

- Willentliche Fokussierung Aufmerksamkeit auf Tätigkeit, Zielerreichung oder Aufgabenlösung
- Eine gewisse Zeit auf das Ausgeübte, Empfundene oder Kommende achten
- Konzentration erfordert geistige Anstrengung und lässt mit der Zeit nach

➤ Daher versteht man unter Konzentration das relativ lange andauernde Aufrechterhalten eines Aufmerksamkeitsniveaus mit Fokus auf ein Gegenstand oder Tätigkeit

### Ziele für Konzentrationsfähigkeits-Trainings?

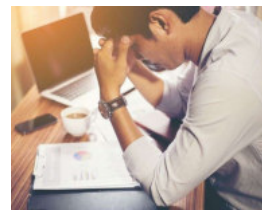
- die Zeitspanne der Konzentration zu verlängern
- Konzentration zu vertiefen
- die Regeneration nach intensiver Konzentration zu verbessern



### Welches System im Körper ist das hauptverantwortliche System?

### Einflussfaktoren auf die Konzentration:

- Der emotionale Zustand
- Der physische Zustand
- Die motorische Aktivierung und das motorische Training
- Die Umgebungsbedingungen
- Der Schlaf
- Die Ernährung



**Wie kann Konzentration gefördert werden?**

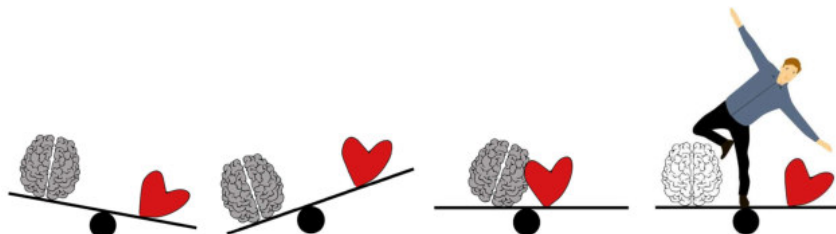
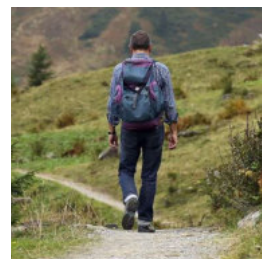
- Nahrung, wie z. B. Omega-3-Fettsäuren + Vitamine (vor allem Vitamin B)
- Ausgeglichener Glukosespiegel, kann sich positiv auswirken. Ein sehr niedriger Glukosespiegel kann die Konzentration erschweren
- Konzentrationsübungen, wie z. B. Meditation, Konzentrationsspiele

.....nächste Folie



**Wie kann Konzentration gefördert werden?**

- Schlaf, z. B. Power napping (10 bis 30 Minuten)
- Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Meditation, Yoga, Progressive Muskelentspannung, ChiGong, viel Schlaf)
- Moderater Ausdauersport wirkt positiv auf Stimmung, Konzentration



### Ursachen Konzentrationsstörungen?

- Organisch, psychosomatisch oder neurologisch

### Störungen im Fußball (oder in Teams)?

- Aufregung vor dem Spiel
- Angst, zu versagen im entscheidenden Moment
- Angst, sich zu blamieren, Spott zu ernten
- Negative Äußerungen von Zuschauern
- Angst vor Reaktion der Öffentlichkeit/Presse
- Entscheidungen des Schiedsrichters



### Wie kann sich ein Team- oder Fußballspieler mit solchen Gedankenwelten auf das Spiel konzentrieren ?

### Spaß oder Tipp?

- **Gurgeln Sie kurz mit Limo bei akuter Konzentrationsschwäche**

Kein Witz: Laut Wissenschaftler Matthew Sanders wirkt der Zuckerprickel auf unserer Zunge Motivation und Konzentration.

Experiment mit 51 Probanden. Gruppe 1 spülte ihren Mund vor einem Test mit zuckriger Limonade und Gruppe 2 spülte mit Light-Limo (Süßstoff) mit Ergebnis die erste Gruppe absolvierte den Test schneller und besser.

Erklärung: Der Zucker hebt den Insulinspiegel an und regt Serotoninbildung im Gehirn an. Glucose stimuliert Kohlenhydrate-Sensoren und Motivationszentren des Gehirns. Der Körper bekommt Aufmerksamkeitssignale und der Zielfokus erhöht sich.

- Vorsicht: Zuckereffekt bringt nur kurzfristige Leistungsschübe und vermehrte Verzehr von Cola und Limonaden Hüftgold und Diabetes. Also bitte nur gurgeln, nicht trinken!

## 6 TIPPS FÜR MEHR KONZENTRATION



Schreibtisch  
aufräumen



Kopfhörer  
nutzen



Regelmäßig Pause  
& Powernaps machen



Telefon  
abschalten



Schokoriegel  
für den Notfall



2-3 Liter Wasser  
trinken

# Bewegung macht Hirn !

Ursachen finden. Menschen behandeln. Lösungen begleiten.

