

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...

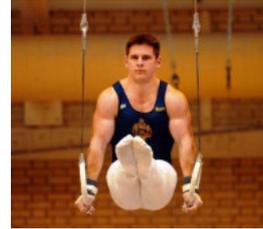
Was bedeutet Konzentrationsfähigkeit und -steigerung?

- 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?

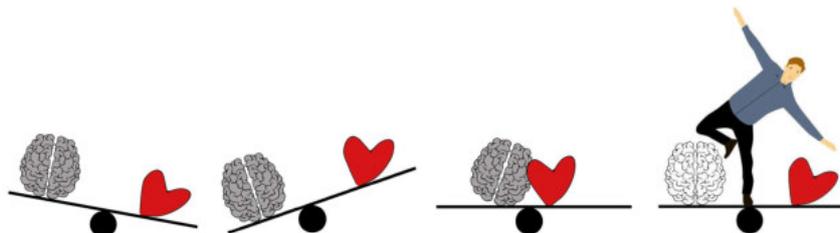
- Nahrung, wie z. B. Omega-3-Fettsäuren + Vitamine (vor allem Vitamin B)
- Ausgeglichener Glukosespiegel, kann sich positiv auswirken. Ein sehr niedriger Glukosespiegel kann die Konzentration erschweren
- Konzentrationsübungen, wie z. B. Meditation, Konzentrationsspiele

.....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.

