

# Die Top 10 Konzentrationsübungen

Wir leben heute in einer hektischen Zeit: alles ist bunt, schnell, laut. Oft arbeiten wir an mehreren Aufgaben gleichzeitig. Unser Gehirn gewöhnt sich an die vielen Reize. Die Fähigkeit, sich auf nur eine Sache zu konzentrieren, lässt nach.

Aber dem können wir entgegenwirken. Hier stelle ich Ihnen zehn Konzentrationsübungen vor, die Spaß machen und **die Sie „nebenbei“ durchführen können**. Regelmäßig angewandt, wird sich Ihre Konzentration merklich steigern. Also los:

## 1. Buchstaben zählen

Wenn Sie eine Zeitung lesen, nehmen Sie sich einen Artikel vor. Zählen Sie in diesem Artikel beispielsweise alle "i". Am Anfang können Sie einen Stift zu Hilfe nehmen, mit etwas Übung muss es dann ohne gehen.

**Steigerung:** Zählen Sie gleichzeitig zwei, drei, ... verschiedene Buchstaben.

## 2. Ohren spitzen

Stellen Sie Ihr Radio oder Ihren Fernseher für genau 10 Minuten sehr leise. Versuchen Sie trotzdem das Gesprochene zu verstehen. Steigern Sie sich dann auf 15, 20, ... Minuten.

Sie können **gleichzeitig Ihr Kurzzeitgedächtnis trainieren**, indem Sie das Gesprochene im Kopf wiederholen.

## 3. Schritte zählen

Klingt zwar einfach, ist es aber nicht: Zählen Sie beim Gehen Ihre Schritte. Wenn Sie sich erzählen, beginnen Sie mit dem Zählen von vorne. Ich mache das beim Joggen. Damit schlage ich gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Ich trainiere meinen Körper und meine Konzentrationsfähigkeit.

**Steigerungsmöglichkeit:** Zählen Sie jeden zweiten, jeden dritten ... Schritt. Oder: Zählen Sie die Schritte, während Sie sich beim Gehen mit jemandem unterhalten.

## 4. Wörter hören und zählen

Wenn Sie sich eine Sendung im Radio oder im Fernsehen anhören/ansetzen, zählen Sie bestimmte Wörter, z. B. alle „und“. Eine **Steigerung** dieser Konzentrationsübung besteht darin, dass Sie mehr als ein Wort herausfischen, beispielsweise alle „und“ und „mit“.

## 5. Sekunden zählen

So leicht sich diese Übung auch anhören mag, sie erfordert doch einiges an Konzentration:

Stellen Sie eine **Uhr mit einem Sekundenzeiger vor sich hin**. Beginnen Sie rückwärts von 100 in Zweiersprüngen zu zählen, und zwar in Intervallen von zwei Sekunden.

Also 100, 98, 96 usw. Schaffen Sie es bis 0 in den Zwei-Sekunden-Intervallen, ohne sich zu verzählen?

## 6. Spiegelverkehrt schreiben

Das erfordert wirklich Konzentration. Beginnen Sie einfach mit Ihrem Namen und erweitern Sie diese Übung mit langen Texten.

## 7. Blitzkreuzworträtsel

Lösen Sie gerne Kreuzworträtsel? Dann ist diese Konzentrationsübung vielleicht etwas für Sie. Nehmen Sie ein Kreuzworträtsel zur Hand und eine Stoppuhr. Eine Uhr mit Sekundenanzeiger tut es natürlich auch.

Nun versuchen Sie, **in genau fünf Minuten möglichst viel vom Rätsel zu lösen**. Dieser kleine Wettkampf mit sich selbst erfordert eine hohe Konzentration.

## 8. Sätze ergänzen

Und nun eine Konzentrationsübung, die auch Kindern Spaß macht. Für diese Übung sind zwei Personen nötig.

Die Älteren unter uns kennen wahrscheinlich die legendäre Quizshow „Dalli Dalli“. Bei einem Quiz ging es darum, **einen angefangenen Satz mit einem Wort zu ergänzen**. Also beispielsweise kann sich das so abspielen:

Person 1: „Heute ...“

Person 2: „Heute haben ...“

Person 1: „Heute haben er ...“

Person 2: „Heute haben er und ...“

Sehr unterhaltsam, welche „Geschichten“ bei dieser Konzentrationsübung gesponnen werden. Diese Übung steigert nicht nur die Konzentration, sondern **fördert auch das kreative Denken.**

## 9. Konzentrationssteigerung mittels Fremdsprache

Wenn Sie gerade dabei sind, eine Fremdsprache zu lernen, bietet sich folgende Konzentrationsübung an:

Zählen Sie in der Fremdsprache von 100 rückwärts bis 0. Steigern können Sie sich dadurch, indem Sie in Zweiersprüngen (100, 98, 96 etc.), Dreiersprüngen usw. zählen.

### **Wollen Sie noch eine Steigerung?**

Dann machen Sie diese Konzentrationsübung auf Zeit. Stoppen Sie, wie lange Sie brauchen, bis Sie bei 0 sind. Beim nächsten Mal versuchen Sie diese Zeit zu toppen.

## 10. Beschreiben, was man tut

Beschreiben Sie in Gedanken das, was Sie gerade tun. So als würde jemand neben Ihnen stehen, **dem Sie jeden Ihrer Handgriffe erklären müssen.**

Das klingt jetzt vielleicht leichter als es ist. Zum einen müssen Sie sich dabei auf die Tätigkeit an sich konzentrieren, zum anderen erfordert die „Beschreibung“ Ihrer Tätigkeit auch einiges an Konzentration.

Am besten eignet sich diese Konzentrationsübung für Routine-Tätigkeiten.

Weitere 50 Konzentrationsübungen speziell für Kinder:  
[www.zeitblueten.com/50-konzentrationsuebungen-fuer-kinder/](http://www.zeitblueten.com/50-konzentrationsuebungen-fuer-kinder/)

Weitere Infos z. B. über Sucheingabe bei Google:  
[Zeitblüten Konzentrationsübungen Kinder](#)