

10 KONZENTRATIONSÜBUNGEN, mit denen Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern



Mehr Fokus. Mehr Klarheit. Mehr erreichen.



Regelmäßig üben
– langfristig profitieren!

1



Lesen, lesen, lesen

Tauchen Sie in ein gutes Buch ein und schenken Sie Ihre volle Aufmerksamkeit den Worten. Lesen entspannt und trainiert den Fokus gleichzeitig.

2



Meditieren Sie

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung oder Körperempfindungen und lassen Sie abschweifende Gedanken bewusst los.

3



Fokussieren Sie Ihren Blick

Fixieren Sie einen Punkt oder ein Bild und versuchen Sie, an nichts zu denken – nur atmen und starren.

4



Hören Sie genau zu

Hören Sie eine Sendung oder Musik ganz leise und versuchen Sie, jedes Wort oder Detail zu verstehen.

5



Schreiben Sie mal spiegelverkehrt

Schreiben Sie Sätze oder einen Text spiegelverkehrt auf. Eine ungewöhnliche Herausforderung, die Ihre Aufmerksamkeit fordert.

6



Ergänzen Sie angefangene Sätze

Zu zweit: Ein Wort nennen und abwechselnd weiterergänzen, bis ein ganzer Satz entsteht. Fördert Fokus und Kreativität.

7



Notieren Sie Ihren Wochenrückblick

Schreiben Sie jede Woche mindestens fünf Dinge auf, die Ihnen in Erinnerung geblieben sind. Stärkt Fokus und Motivation.

8



Lebenslauf laut vortragen

Tragen Sie Ihren Lebensweg laut vor. Erinnern Sie sich an Stationen, Erfolge und Erlebnisse – das bringt Ihr Gehirn in Schwung.

9



Merkmale von Personen einprägen und wiederholen

Prägen Sie sich Merkmale und Details von Personen ein und wiederholen Sie diese im Kopf. So verbessern Sie Erinnerung und Gesprächsführung.

10



Stadt, Land, Fluss spielen

Das Klassiker-Spiel fördert Konzentration, Wissen und sorgt für Spaß – ideal für die ganze Familie.



Warum diese Übungen wirken:



Stärken die Aufmerksamkeit



Trainieren das Gedächtnis



Reduzieren Stress



Steigern Ihre Leistungsfähigkeit



Schaffen Motivation und Zufriedenheit

Regelmäßigkeit ist der Schlüssel: Kleine Übungen, große Wirkung – jeden Tag ein bisschen besser.



U1 – Lesen, lesen, lesen

Lesen verbindet Konzentration mit Entspannung und ist eine der wirksamsten Übungen, um Ihren Fokus zu trainieren und Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

SO GEHT'S

- 1 Wählen Sie ein **Buch**, das Sie wirklich interessiert.
- 2 Suchen Sie sich einen ruhigen, bequemen Ort – weg von Gesprächen, Chat-Programmen und technischen Geräten.
- 3 Setzen Sie ein Zeitfenster (z. B. **20–30 Minuten**), in dem Sie nur lesen.
- 4 Tauchen Sie ganz in die Geschichte oder die Inhalte ein. Wenn Gedanken abschweifen, kommen Sie freundlich zum Text zurück.
- 5 Machen Sie daraus eine **Routine** – jeden Tag zur gleichen Zeit lesen, zum Beispiel nach dem Essen.

WARUM DAS GUT IST

- ✓ Trainiert Ihre Konzentrationsfähigkeit nachhaltig
- ✓ Entspannt nachweislich besser als Fernsehen oder andere Mediennutzung
- ✓ Verbessert Schlaf, Ausgeglichenheit und mentale Leistungsfähigkeit
- ✓ Regelmäßiges Lesen schafft Struktur und messbare Fortschritte

TIPP

Beginnen Sie klein, bleiben Sie konsequent – schon 15–20 Minuten täglich bringen spürbare Ergebnisse.

