

## **Stärker als ein Laserstrahl**

Gebündelte Energie durch Konzentration

von Gerhard und Oliver Reichel, Forchheim

Geht es Ihnen manchmal auch so? Sie lesen ein Buch, halten nach ein paar Seiten inne und fragen sich: "Was habe ich jetzt überhaupt gelesen?" Dabei müssen Sie feststellen, daß Sie überhaupt nichts behalten haben. Daran muß nicht unbedingt der Autor schuld sein oder der schwierige Lesestoff. Manchmal ist es einfach nur die Konzentration, die uns im Stich läßt.

Konzentration, was heißt das? Unter Konzentration versteht man die Fähigkeit, sich über bestimmte Zeiträume hinweg intensiv mit einer Sache zu beschäftigen. In der Physik gibt es einen Lehrsatz, der heißt: Der Platz, den ein Körper einnimmt, kann zur gleichen Zeit von keinem anderen besetzt werden. Auf geistigem Gebiet gilt das gleiche Gesetz. Wenn Sie Ihre Gedanken auf etwas richten wollen, bleibt kein Platz für etwas anderes. Der Gegenstand Ihrer Konzentration verlangt Ihre ganze Aufmerksamkeit.

### ***Konzentration ist auch eine Sache der Motivation***

Haben Sie schon einmal Kinder beim Spielen beobachtet? Ist Ihnen dabei aufgefallen, mit welchem Eifer und welchem Ernst sie bei der Sache sind? Sie konzentrieren sich so sehr auf ihr Spiel, daß sie

alles um sich herum vergessen: Den Ruf der Mutter, Hunger und Durst – sie verlieren jedes Zeitgefühl. Wenn Sie mit ähnlicher Intensität an eine Sache herangehen, werden Sie keine Konzentrationsprobleme kennen.

### ***7 praktische Tips erhöhen die Konzentration***

Sind zerstreute Menschen nicht in der Lage, sich zu konzentrieren? Ganz im Gegenteil. Der "vergeßliche Professor" oder der "zerstreute Manager" sind sogar überkonzentriert! Sie konzentrieren ihre Gedanken so sehr auf ein Problem, auf eine Aufgabe, daß alles andere für sie keine Bedeutung hat. Es ist aus ihrem Denken ausgeschaltet.

So, wie der Laserstrahl die einzelnen Lichtfasern in gebündelter Form auf ein Ziel ausrichtet, werden auch Sie Ihre Gedanken in geballter Form über einen bestimmten Zeitraum hinweg immer nur auf eine Tätigkeit richten. Die folgenden praktischen Tips werden Ihnen dabei helfen:

### **Teilen Sie Ihre Zeit planvoll ein**

Die Flut der zu bewältigenden Aufgaben droht Sie oft zu überrollen. Trotz guter Vorsätze können Sie aber nicht mehrere

Dinge gleichzeitig tun, ohne bald zu resignieren. Erledigen Sie deshalb immer nur eine Aufgabe nach der anderen.

### **Trennen Sie die Arbeitsphasen von den Erholungsphasen**

Schieben Sie schwierige Arbeiten gerne vor sich her? Das können Sie verhindern, indem Sie sich Teilaufgaben setzen, die Ihnen den Start leichter machen. Für die Erledigung dieser Teilaufgaben legen Sie eine Frist fest. Danach sorgen Sie für eine Selbstbelohnung (Pause, Schallplatte auflegen, Kaffeetrinken usw.) – Ihr Gehirn braucht diese Streicheleinheiten.

### **Beseitigen Sie alle Ablenkungsmöglichkeiten**

Störfaktoren am Arbeitsplatz: Geräuschkulisse, Besuche und Anrufe, Beleuchtung, Raumtemperatur usw. Schaffen Sie sich eine möglichst angenehme Arbeitsatmosphäre und schalten Sie mögliche Störquellen aus. Stellen Sie z.B. das Telefon für 1-2 Stunden auf die Zentrale um, wenn Sie konzentriert arbeiten wollen.

### **Sehen Sie einen festen Arbeitsplatz vor**

Bei wechselnden Arbeitsplätzen entfällt der für das Konditionieren wichtige Gewöhnungseffekt. Sie müssen sich dauernd neu entscheiden, wo Sie arbeiten wollen. Sie laufen dabei Gefahr, hunderterlei anderen Beschäftigungen den Vorzug zu geben.

### **Schätzen Sie Ihre Fähigkeiten realistisch ein**

Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen? Höchstleistungen sollten Sie sich nur dort abverlangen, wo Sie besonders stark und besonders motiviert sind. Wer sich ständig überfordert, macht sich auf Dauer mutlos.

### **Wechseln Sie Arbeitsgebiete und Tätigkeiten**

"Abwechslung erfreut." Dieser alte Spruch der Römer gilt auch für Ihre Arbeit. Niemand kann sich für unbegrenzte Zeit auf ein Problem konzentrieren. Wechseln Sie deshalb die Gegenstände und Inhalte, auf die Ihre Konzentration gerichtet ist.

### **Genießen Sie Ihre Freizeit ohne Reue**

Wir leben nicht im Paradies. Arbeit kann nicht immer Freude machen. Umso wichtiger sind die Erholungsphasen. Unbeschwerter Entspannung ist wichtige Voraussetzung für konzentrierte Anspannung. Konzentrierter arbeiten heißt auch ökonomischer arbeiten, d.h. Sie erzielen bei geringem Aufwand gleichen oder höheren Nutzen. Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen, Ihre Gedanken stärker zielgerecht zu lenken.

#### **1. Übung: Zeit 3 Minuten**

Bitte verdunkeln Sie den Raum, in dem Sie diese Übung durchführen wollen und entzünden Sie eine Kerze. Aus einem Abstand von ca. 50 cm richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Flamme. Sie sitzen ganz entspannt und denken: Ich sehe jetzt nur diese Kerze. Nichts sonst. Kommt Ihnen irgendein anderer Gedanke in den Sinn, schieben Sie ihn beiseite. Nur die Flamme interessiert Sie. Sie verfolgen ihre Umrisse, die Farbe, das Flackern.

#### **2. Übung: Zeit 5 Minuten**

Setzen oder legen Sie sich entspannt unter einen Baum. Mit dem Blick wählen Sie einen Ast aus, von diesem einen Zweig und schließlich ein Blatt. Dieses Blatt, und nur dieses, sehen Sie so lange an, bis alle übrigen Zweige, Blätter und Äste in ihrem Blickfeld zu einem grauen Nichts verschwimmen.

### **3. Übung: Zeit 1 Minute**

Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl und schließen entspannt die Augen. Sie sehen vor Ihnen eine große, dunkle Fläche. Betrachten Sie diese Fläche. Sie muß groß und dunkel sein, nichts darf sich auf ihr bewegen. Wenn rotierende Scheiben oder Wellenlinien auftreten, schieben Sie diese beiseite. Anfangs wird es Ihnen nur wenige Sekunden gelingen, die Fläche freizuhalten. Je größer aber Ihre Konzentrationsfähigkeit wird, desto länger wird die Fläche dunkel bleiben.

Wie heißt es im Volksmund? „Niemand kann gleichzeitig auf zwei Hochzeiten tanzen.“ Für unser Gehirn gilt das gleiche. Unsere Superriesendenkmaschine ist zu enormen Leistungen fähig, aber eines kann sie nicht: Zwei völlig voneinander verschiedene Dinge gleichzeitig bedenken. Es gibt Menschen, die lassen ihre Gedanken allzu gerne vagabundieren. Und dann jammern sie "Ich kann mich einfach nicht konzentrieren!" Jeder Mensch kann sich konzentrieren, wenn er will. Konzentration hat mit dem eigenen Willen zu tun. Und mit etwas Übung schaffen auch Sie es, Ihre Energie wie einen Laserstrahl zu bündeln.

### **Autor**

Gerhard Reichel  
Institut für Rhetorik  
Goethestraße 1  
D-91301 Forchheim  
E-Mail: reichel.seminare@t-online.de  
Web: <http://www.gerhardreichel.de>

Gerhard Reichel hat sich in mehr als 30 Jahren einen exzellenten Ruf als Rhetorik-Trainer erarbeitet. Unternehmer, Politiker und Führungskräfte schätzen das Know-how und die Persönlichkeit des mehrfachen Buchautors und gefragten Referenten. Sein 1975 gegründetes Institut für Rhetorik zählt mittlerweile zu den ersten Adressen Deutschlands. Die Teilnehmer lernen, in Kleingruppen souverän zu kommunizieren, lebendig

zu reden und gehen damit als Persönlichkeit gestärkt neue Wege. Seit 1997 ergänzt Oliver Reichel mit den Spezialgebieten Rhetorik und Mnemotechnik das Programm, denn nur mit einem unschlagbaren Gedächtnis wird der Traum, ein Redner mit Ausstrahlung zu werden, auch Wirklichkeit.

### **Hinweise**

Wir danken dem Autor für die Genehmigung, den Text als eBook bei *lernen-heute* zu veröffentlichen. Für den Inhalt ist allein der Autor verantwortlich.

Es wurde die klassische deutsche Rechtschreibung verwendet (lt. Duden, 20. Auflage).

Jede Veröffentlichung und Verbreitung bedarf der vorherigen Zustimmung durch den Autor.