

## Zentrale Studienberatung

### Acht Konzentrationsübungen

Wenn du alle Gründe für deine mangelnde Konzentrationsfähigkeit beseitigt hast und es dir immer noch schwerfällt dich zu konzentrieren, helfen diese acht Übungen. Für die meisten Übungen brauchst du nicht einmal zusätzliche Gegenstände, sondern nur Dinge aus deinem Umfeld. Die meisten Übungen kannst du sogar allein durchführen.

1. Schreib einen Text rückwärts, du wirst merken, dass das schwieriger als gedacht ist.
2. Mache das Radio an, stelle den Ton ganz leise und versuche zu verstehen, was gesagt wird.
3. Buchstabiere Wörter rückwärts. Die Schwierigkeit der Übung kannst du steigern, indem du mit kurzen Wörtern anfängst und allmählich immer längere nimmst.
4. Erinnere dich rückwärts an deinen Tagesablauf und erzähle jemanden (oder dir selbst), was du am Tag gemacht hast. Fange dabei aber nicht morgens an, sondern beim letzten Erlebnis.
5. Lies etwas auf dem Kopf, zum Beispiel eine Zeitung oder ein Buch, das trainiert ebenfalls die Konzentration.
6. Bilde die Quersumme: Addiere alle Ziffern deiner Telefonnummer, bis nur noch eine einzige Zahl übrig ist.
7. Beschreibe in Gedanken, was du gerade tust. Stell dir vor, jemand würde neben dir stehen und du würdest es ihm erklären wollen. Dabei musst du dich erstens auf die Tätigkeit selbst konzentrieren und zweitens noch genau überlegen, wie du es möglichst verständlich erklärst.
8. Schau dir ein Bild an und präge dir in einer Minute so viel ein, wie möglich. Dann drehe das Bild um und versuche, alles Eingeprägte aufzuzählen. Am besten funktioniert diese Übung zu zweit.