

Björn Gemmer

Konzentration

- fit in 30 Minuten

K i d s a u f d e r Ü b e r h o l s p u r

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

Gemmer, Björn:

Konzentration : fit in 30 Minuten / Björn Gemmer.
- Offenbach : GABAL, 2001
(Kids auf der Überholspur)
ISBN 3-89749-131-1

Herausgeber: Das LernTeam, Marburg

Lektorat: Astrid Hansel, Frankfurt/Main

Layout, Illustrationen, Titel: Ulf Marckwort, Kassel

Illustration Rücktitel: Martina Foßhag, Kassel

Layout, Satz: Frank Werner, Kassel

Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2001: GABAL Verlag GmbH, Offenbach

8. Auflage 2005

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Dieses Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen
alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für
eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten
Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

www.gabal-verlag.de

ISBN 3-89749-131-1

In 30 Minuten

auf die Überholspur!

3

Dieses Buch ist so konzipiert worden, dass du in kurzer Zeit erfährst, wie du deine Konzentrationsfähigkeit steigern kannst.

- Jedes Kapitel beginnt mit drei zentralen Fragen, die im Verlauf des jeweiligen Kapitels beantwortet werden.
- Nach jedem Kapitel werden die wichtigsten Inhalte noch einmal zusammengefasst.
- Am Ende des Buches findest du 9 (plus 1) starke Konzentrationstipps, mit denen du deine Konzentrationsfähigkeit verbessern kannst.

Da dieses Buch so klar und deutlich strukturiert ist, kannst du es immer wieder zur Hand nehmen, um schnell die für dich interessanten Teile zu wiederholen. Das Stichwortregister wird dir dabei eine zusätzliche Hilfe sein.

Hello und herzlich willkommen!	6
1. Wie steht es um deine Konzentration?	8
Was ist Konzentration?	10
Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS)	12
Kleiner Konzentrations-Check	14
Auswertung des Checks	17
2. Volle Kraft voraus	18
Mit Spaß bei der Sache	20
Move your body!	25
Power-Nahrung für dein Gehirn	28
3. Mit klarem Kopf geht's besser	32
Der richtige Arbeitsplatz	34
Abchillen – aber richtig!	37
Bedürfnisse managen	41
Besiege deine Konzentrationskiller	44

4. Alles unter Kontrolle	46
Die Zeit im Griff	48
Mit Pausen zu neuer Energie	50
Das 10-Punkte-Programm	52
 9 (plus 1) starke Konzentrations-Tipps	58
 Empfehlenswerte Bücher & Internet-Adressen	61
 Stichwortregister	62



Hallo und herzlich willkommen!

Du bist oft unkonzentriert, nicht voll bei der Sache? Dich nervt, dass du für das Erledigen mancher Aufgaben zu viel Zeit benötigst? Deine Klassenarbeiten zeichnen sich vor allem durch sogenannte Flüchtigkeitsfehler aus, kleine Rechen- und Schreibfehler, obwohl du weißt, wie das Wort geschrieben wird und wie man addiert und subtrahiert? Wenn das so ist, bist du in guter Gesellschaft.

Fehlende Konzentrationsfähigkeit ist das häufigste Verhaltensproblem bei Schülerinnen und Schülern. Man geht derzeit davon aus, dass mehr als ein Drittel aller Kids zum Teil erhebliche Probleme haben sich zu konzentrieren. Das betrifft Jungen übrigens noch mehr als Mädchen.

Was kannst du tun?

Die Befragung zeigt, dass man sich dieses Problems bewusst ist. Kinder und Jugendliche wissen um ihre mangelnde Konzentrationsfähigkeit und ihre Lehrer müssen sich damit herumschlagen. Doch was kann man tun?

An die Lehrer wird appelliert, den Unterricht interessanter zu gestalten. Doch was ist, wenn sie andere Sachverhalte interessant finden als du? Dir wird man vielleicht vorschlagen, Bachblütente zu trinken und an dich selbst zu glauben.

Nichts gegen Bachblüten oder positive Autosuggestion, aber sollen das bereits alle guten Ratschläge gewesen sein? Es gibt zum Thema Konzentration in der Tat kaum konkrete Hilfen für Schülerinnen und Schüler. Dabei liegt es an dir, deine Konzentrationsprobleme anzugehen. Eltern und Lehrer können dich aber dabei unterstützen.

Die drei Säulen deiner Konzentration

Eine gute Konzentrationsfähigkeit behältst bzw. erlangst du, wenn du dich um drei Bereiche in deinem Leben kümmertest:

- geistige und körperliche Fitness,
- einen klaren Kopf und
- die Organisation deiner Arbeit.

Wie das genau funktioniert, erfährst du in diesem Buch. Dieser Ratgeber für Kinder und Jugendliche soll dir helfen, deine Konzentrationsprobleme in den Griff zu bekommen.

Viel Spaß und Erfolg wünscht dir

Björn Gemmer
(www.lernteam.de)

1. Wie steht es um deine Konzentration?

Was genau bedeutet Konzentration?



Was hat es mit dem
Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) auf sich?



Wie ist es um deine Konzentrationsfähigkeit bestellt?



Die Fähigkeit, sich konzentrieren zu können, ist eine Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches und glückliches Leben. Arbeitest du *konzentriert* für die Schule, hast du nicht nur gute Noten, sondern auch mehr Freizeit.

Beim Sport wirst du mehr Spaß und Erfolg haben, wenn du konzentriert am Spiel teilnimmst und selbst ein Computerspiel kann zum Erfolgserlebnis werden, wenn du die Welt um den Bildschirm herum vergisst und neue Rekorde aufstellst.

Man wird sich gern mit dir unterhalten und du wirst mehr Freunde gewinnen, wenn du konzentriert am Gespräch teilnimmst, d.h., wenn du zuhören kannst, auf das Gesagte eingehst und die Unterhaltung weiterbringst.

Jeder kann konzentriert sein!

Wenn du lernst, dich für Aufgaben zu motivieren, durch körperliche und geistige Fitness die Voraussetzungen für Konzentration zu schaffen und dir zudem ein geeignetes Arbeitsumfeld und ein gut organisiertes Arbeitsverhalten zulegst, kannst du konzentriert sein. Wie das funktioniert, zeige ich dir in diesem Buch.

Falls du zu der Gruppe von Jugendlichen gehörst, die das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom haben, kann dieses Buch für dich nicht die einzige Hilfe sein. Mehr dazu erfährst du ab Seite 12.

Was ist Konzentration?

Der Begriff „Konzentration“ kommt von dem lateinischen Wort „concentrare – sich in einem Punkt vereinigen, verdichten“. In Lexika oder Psychologiebüchern finden sich jedoch stets Abwandlungen dieser wörtlichen Übersetzung.

Konzentration bedeutet:

- die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache richten
 - und sich dabei von nichts ablenken lassen.
- Doch wie kannst du es schaffen, konzentriert zu sein?

Konzentration erlangst du

- indem du interessiert bist. So gelingt es dir auf Parties, auch im größten Stimmengewirr nur die Worte deines Gegenübers bewusst wahrzunehmen, weil du dich dafür interessierst.
- indem du körperlich und geistig fit bist, um deine Aufmerksamkeit auf *eine* Sache lenken zu können. Stell dir einen Leichtathleten unmittelbar vor einem wichtigen Wettkampf vor, der seinen Körper voll unter Kontrolle hat, um seine Bewegungsabläufe genau zu koordinieren.
- indem du einen klaren Kopf hast, um nicht abgelenkt zu werden. Ein Fluglotse darf sich während seiner Arbeit auch nicht ablenken lassen, denn dies könnte einen Absturz zur Folge haben.

- indem du hartnäckig bist, um Durststrecken und Motivationslöcher überwinden zu können. Nimm dir eine Gruppe von Forschern zum Vorbild. Sie werfen nicht alles hin, wenn ein Experiment nicht funktioniert, sondern lernen aus ihren Fehlern, um beim nächsten Anlauf mehr Erfolg zu haben.
- indem du organisiert bist, um die anstehenden Aufgaben auch in die Tat umsetzen zu können. Mit der richtigen Methode und einer sorgfältigen Planung gelingt es dir, deine Gedanken und Ideen in die richtigen Bahnen zu lenken – so wie es die Menschen bei der Post schaffen, für jeden der Millionen Briefe täglich den schnellsten und sichersten Weg zu finden.

Wie ist das bei dir?

Wann bist du konzentriert? In welchen Situationen gelingt es dir, dich lange mit nur *einer* Sache zu beschäftigen?

Warum kannst du dich dabei so gut konzentrieren?

Das Aufmerksamkeits-

Defizit-Syndrom

(ADS)

Untersuchungen an mehreren tausend Münchener Schülern haben gezeigt, dass etwa 6% der Jungen und 3% der Mädchen an dem sogenannten Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom – kurz ADS – leiden. Was hat es damit auf sich?

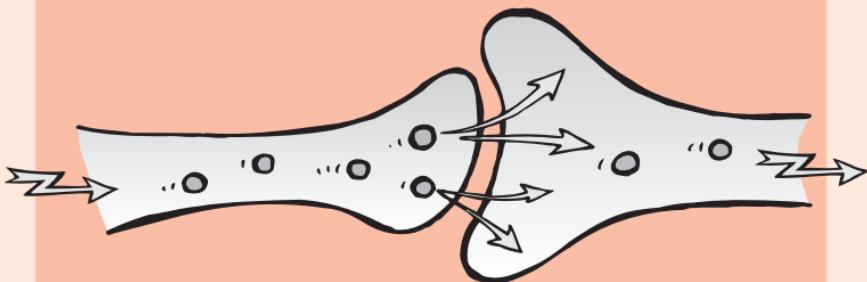
Symptome für ADS

Gibt es Kennzeichen, die du auch an dir beobachtet hast? Kreuze an, was dir bekannt vorkommt!

- Ich kann mich nicht konzentrieren – auch nicht für kurze Zeit.
- Ich schlage mich oft und habe mich häufig nicht unter Kontrolle.
- Meine Mitschüler haben Angst vor mir.
- Ich habe keine guten Freunde.
- Was meine Eltern und Lehrer sagen, geht bei mir zum einen Ohr rein und zum anderen wieder raus.
- Viele sagen, ich würde undeutlich sprechen.
- Ich kann oft nicht gut schlafen.
- Meine Stimmung schwankt sehr stark. Manchmal bin ich total gut drauf, dann könnte ich wieder nur heulen.
- Ich bin ein echter Draufgänger und verletze mich daher auch recht oft.
- Meine Eltern sagen, ich würde viel zu viel und viel zu schnell essen.

Ursachen für ADS

Zur Übertragung von Reizen an den Kontaktstellen der Nervenzellen (Synapsen) sind sogenannte Neuronentransmitter wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin nötig. Bei ADSlern liegt eine Störung des Neurotransmitterstoffwechsels vor. Die Menge der für die Signalübertragung notwendigen Neurotransmitter ist zu gering.



Wie kann man helfen?

Falls mehrere Erkennungsmerkmale auf dich zutreffen, solltest du mit deinen Eltern darüber sprechen, dir aber keine übertriebenen Sorgen machen! ADS kann man in den Griff bekommen und nicht selten löst sich das Problem im Laufe der Pubertät.

Ob du am ADS leidest oder nicht – dieses Buch ist in jedem Fall eine Hilfe, deine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Im Falle von ADS kann es aber nicht die einzige Hilfe sein. Falls deine Eltern der Meinung sind, dass du am ADS leiden könntest, geh mit ihnen zusammen zu einer Beratungsstelle. Adressen findest du auf Seite 61.