



Marco von Münchhausen
Konzentration
 Wie wir lernen, wieder ganz bei der Sache zu sein
 ISBN 978-3-86936-719-4

Selbsttest: Wie konzentriert sind Sie in Ihrem Leben?

Lesen Sie die folgenden 25 Aussagen und überlegen Sie, in welchem Ausmaß diese auf Sie zutreffen. Zählen Sie anschließend die Punkte Ihrer Aussagen zusammen.

	Häufig	Manchmal	Nie
1. Gleich nach dem Aufwachen checke ich meine neuesten Nachrichten auf dem Handy.	0	1	2
2. Beim Frühstück beantworte ich E-Mails, surfe im Internet oder lese Nachrichten auf dem Smartphone oder Tablet.	0	1	2
3. Beim Autofahren telefoniere ich.	0	1	2
4. Während der Arbeit werde ich immer wieder von E-Mails oder Anrufen unterbrochen.	0	1	2
5. Während Meetings arbeite ich gleichzeitig auf dem Smartphone oder Tablet.	0	1	2
6. Kollegen unterbrechen mich bei der Arbeit.	0	1	2
7. Ich habe im Arbeitsalltag störungsfreie Zeiten.	2	1	0
8. Ich bin ständig erreichbar.	0	1	2
9. Ich arbeite über eine längere Zeit hinweg konzentriert an einer Sache.	2	1	0
10. Es fällt mir leicht, mich zu konzentrieren.	2	1	0
11. Ich praktiziere Multitasking.	0	1	2

12. Im Gespräch bin ich ganz bei meinem Gesprächspartner.	2	1	0
13. In meinem Arbeitsalltag mache ich Regenerationspausen.	2	1	0
14. Ich schweife oft in Gedanken ab.	0	1	2
15. Beim Essen ist mein Handy aus- oder stummgeschaltet.	2	1	0
16. Beim Fernsehen zappe ich durch die Programme.	0	1	2
17. Bei Stress fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren.	2	1	0
18. Wenn ich einmal bei der Sache bin, lasse ich mich nur schwer ablenken.	2	1	0
19. Ich habe kein Problem durchzuhalten und an einer Sache dranzubleiben.	2	1	0
20. Ich mache regelmäßig mentale Übungen.	2	1	0
21. Ich meditiere.	2	1	0
22. Ich erlebe bei der Arbeit immer wieder Flow.	2	1	0
23. Ich fühle mich zerrissen und zerstreut.	0	1	2
24. Die digitalen Medien bestimmen meinen Alltag.	0	1	2
25. Ich genieße es, am Wochenende ohne Handy oder Internet zu leben.	2	1	0

Auswertung:

36 bis 50 Punkte:

Gratulation! Sie scheinen ein wahres Konzentrationsgenie zu sein. Lesen Sie dieses Buch trotzdem weiter, um zu verstehen, wie Konzentration funktioniert und wie wichtig sie im Alltag ist. So werden Sie wertvolle Tipps erhalten, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

20 bis 35 Punkte:

Sie sind anscheinend schon auf dem richtigen Weg, doch manchmal fehlt Ihnen einfach das letzte Quäntchen Konzentration, das Sie sich eigentlich wünschen. Oder Sie lassen sich oft allzu leicht ablenken. Nutzen Sie die Erkenntnisse und Tipps aus diesem Buch: So lernen Sie, wieder ganz bei der Sache zu sein.

0 bis 20 Punkte:

Sie sollten wohl dringend an Ihrer Konzentrationsfähigkeit arbeiten, wenn Sie nicht im Strudel der Informationsflut untergehen wollen, die täglich über uns hereinbricht. Sie können von den Inhalten in diesem Buch besonders profitieren: Machen Sie sich klar, was genau passiert, wenn Sie unkonzentriert sind, und wie Sie sich gegen den ständigen Input von außen besser abschirmen können. Wenn Sie die Tipps aus diesem Buch beherzigen, sind Sie auf einem guten Weg zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit.