Übungen zur Steigerung der Konzentration

Einfache Konzentrationsübungen

1. Mach die Augen zu und stell dir vor, dass jemand eine Orange auf deinen Kopf gesetzt hat, die 1 Minute lang nicht herunterfallen darf.

2. Stell dich an ein offenes Fenster und mache 1 Minute lang mit beiden Armen in einem langsamen Tempo möglichst große Kreise.

3. Nimm ein großes Blatt Papier und zeichne darauf 1 Minute lang liegende Achter.

4. Nimm dir eine Uhr mit Sekundenzeiger und achte für 2 Minuten nur auf die Bewegung dieses Zeigers. Wenn die andere Gedanken „dazwischenkommen", schiebe sie einfach beiseite und konzentriere dich wieder auf den Zeiger.

5. Verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein und führe langsam das linke Bein nach vorn, zur Seite und wieder zurück. Danach verlagere das Gewicht auf dein linkes Bein und mache die gleiche Übung mit dem rechten Bein.

6. Nimm einen kurzen Text und kreise einen bestimmten Buchstaben ein (z.B. alle „e"). Diese Übung schult das genaue Hinsehen und das Konzentrieren auf eine bestimmte Sache.

7. Nimm einen Text, lies den ersten Satz, decke ihn dann ab und sag ihn sofort laut aus dem Gedächtnis. Dann lies den nächsten Satz usw.

8. Schreibe 3 Sätze in deiner schönsten Schrift auf ein Blatt Papier – du kannst dabei auch langsame Musik hören!

9. Stell dir eine ruhige Musik an und male ein Mandala in deinen Lieblingsfarben aus.

10. Male ein Mandala aus und verwende es in Zukunft als Konzentrations-Mandala: Schau vor jeder schwierigen Aufgabe 2 Minuten lang auf den Mittelpunkt des Mandalas und versuche, dich nur auf diesen zu konzentrieren.

Chinesische Konzentrationsübungen zum Aufladen von Energie

1. „Gesicht waschen": Reibe deine Handflächen, bis sie warm sind und lege sie dann über dein Gesicht. Streiche mit den Findern über die geschlossenen Augen. Streiche dann mit den Handflächen von den Nasenflügeln über die Wangen zu den Ohren.

2. „Augenmassage": Streiche die knöcherne Begrenzung der Augenhöhlen zuerst im und dann gegen den Uhrzeigersinn mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger.

3. „Kopf kämmen": Fahre mit gespreizten Fingern in kräftigen Strichen über den Kopf bis zum Nacken.

Konzentrationsübungen für Fortgeschrittene

1. Für eine bessere Aufnahme beim Lesen:
   Beim Lesen (vor allem, wenn der Text nicht so interessant ist) schweift man gerne mit den Gedanken ab. Auch wenn die Augen scheinbar „weiterlesen", weiß man später oft nicht, was man gelesen hat. Um dir das abzutrainieren, lies dir einen Satz oder einen Absatz in voller Aufmerksamkeit durch, klappe dann das Buch zu und versuche, dich an so viele Einzelheiten wie möglich zu erinnern. Wenn dir das schon gut gelingt, kannst du dir längere Textstellen nehmen.

2. Meditationsübung:
   Zünde eine Kerze an und konzentriere dich 1 Minuten lang auf die Flamme. Du kannst dabei ruhig blinzeln. Dann schließ die Augen und stelle dir die Flamme möglichst deutlich vor. Wenn du sie nicht mehr sehr deutlich siehst, mach die Augen wieder auf und schau wieder auf die Flamme.
   Diese Übung ist schwierig, aber sehr wirkungsvoll!

3. Konzentration auf die Natur:
   Begib dich nach draußen und suche dir einen Baum, eine Wolke, eine Blume oder irgend etwas anderes. Versuche, dich darauf zu konzentrieren. Wenn du abschweifst, lenke deine Aufmerksamkeit wieder darauf. Versuch, bei jeder Übung etwas länger durchzuhalten.

4. Meditation über ein Wort:
   Schreib dir einen Begriff auf, am Besten ein Nomen (Hauptwort). Sammle nun alle möglichen Dinge und Gedanken, die dir dazu einfallen.

5. Handwerksmeditation:
   Nimm irgendeinen Gegenstand in die Hand oder stelle ihn vor dich und betrachte es wie ein Handwerker. Aus welchem Material und wie wurde es gemacht? Wurde es gegossen, getöpfert, gemeißelt, geschnitzt ...? Wurde es bemalt? Wenn ja, mit welcher Farbe? Ist es eine Farbmischung, ist es Lack oder Naturfarbe? Wie fühlt es sich an? Ist es eher ein Einzelstück oder ein maschinell hergestelltes Massenprodukt?
   Wenn du es so hältst, wie fühlst du dich damit? Was in dir fühlt sich dadurch besonders angesprochen?