

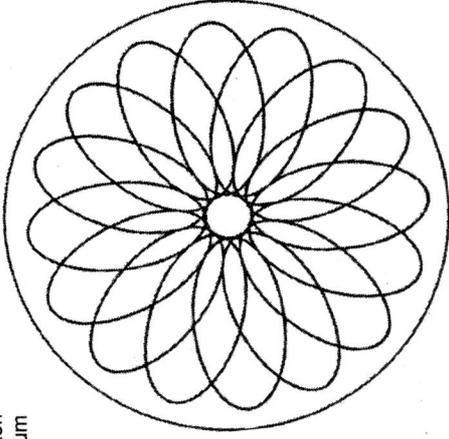
ENTSPANNEN UND KONZENTRIEREN

Bei einem Wettbewerb im Sport kommt es besonders auf „starke Nerven“ an. Manche Sportler bezeichnet man als „Trainingsweltmeister“. Im Training sind sie hervorragend, aber beim Wettbewerb haben sie nicht den erwarteten Erfolg. Stress und Nervosität verhindern, daß sie ihre volle Leistung erbringen.

Auch in der Schule gibt es solche Trainingsweltmeister, die zu Hause noch alles können, bei der Prüfung oder Schularbeit dann aber einen „Kurzschluß“ haben. Der Prüfungsstress blockiert das Gehirn.

Deshalb ist es auch beim täglichen Lernen wichtig, aufmerksam und konzentriert zu sein, gleichzeitig aber auch ausgeglichen und gelassen. Wenn wir uns vor dem Lernen und vor einer Prüfung beruhigen, uns richtig entspannen und positive Gedanken zulassen, dann vermeiden wir unnötige Denkblockaden und kommen so zum Erfolg.

Betrachte den Mittelpunkt dieser Figur. Konzentriere dich 2 oder 3 Minuten ganz fest darauf. Nimm einfach wahr, was du dabei siehst oder erlebst. Wenn du mit den Gedanken abschweifst, kehre einfach wieder zum Zentrum zurück ...



Hast du gemerkt, daß diese kleine Übung deine ganze Aufmerksamkeit erfordert?

Übung: Sich entspannen und ruhig werden

Wenn ich vor dem Lernen oder vor einer Prüfung aufgeregt, unkonzentriert oder leicht ablenkbar bin, kann ich mich innerlich beruhigen und konzentrieren:

- ⇒ Ich setze oder lege mich bequem hin.
- ⇒ Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf eine einzige Sache (z.B. auf meine Atmung oder auf ein Bild).
- ⇒ Ich versuche, diese Sache einige Zeit lang ganz bewusst zu beachten.
- ⇒ Ich fühle in mich hinein, wie ich innerlich ruhig und entspannt werde.
- ⇒ Ich sage bei jedem Ausatmen ein (vorher überlegtes) „Entspannungswort“ und spüre, wie ich mit jedem Atemzug ruhiger werde.
- ⇒ Danach aktiviere ich mich wieder, indem ich mich dehne und strecke und die Muskeln fest anspanne.
- ⇒ Jetzt bin ich bereit, zielbewußt zu lernen.

Übung: Muskelentspannung

Wenn ich zwischendurch unkonzentriert oder abgelenkt bin, hilft mir die folgende Übung:

Auf einen Sessel setzen, die Arme auf die Oberschenkel legen, den Kopf leicht nach vorn hängen lassen. Dann die folgenden Körperpartien abwechselnd anspannen (3 Sekunden), locker lassen (10 Sek.), nochmals anspannen und wieder lockerlassen:

1. Gesicht und Kopf (beim Lockerlassen das Gefühl der Entspannung bewußt auskosten)
2. Schultern und Arme
3. Brust- und Bauchmuskeln
4. Beine und Füße

Kurzform:

1. einatmen - dabei Schultern hochziehen und anspannen
2. ausatmen - dabei alle Spannung aus dem Körper lassen und ein persönliches „Entspannungswort“ sagen