



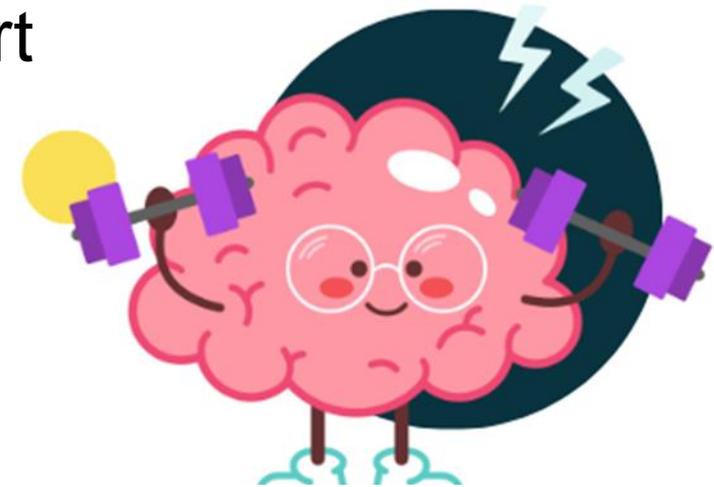
# **DEIN POWER WORKOUT**

## **FÜR ULTIMATIVE KONZENTRATION**

Los geht's!

# INHALT

- Konzentration! Was ist das?
- Besser konzentrieren? Das Gehirn erklärt
- Übungen für zwischendurch
- Übungen für zuhause
- Übungen für draußen
- Ideen? Anregungen?



# KONZENTRATION! WAS IST DAS?



- Eine Konzentrationsleistung erbringen wir dann, wenn wir willentlich Aufmerksamkeit auf einen engen Bereich ausrichten (z. B. auf die Hausaufgaben) und dabei äußere und innere Störfaktoren (Geräusche aus der Umwelt, Gedanken usw.) ausblenden.
- Die Konzentration lässt sich also gut mit einem Scheinwerfer vergleichen. Dieser kann weit eingestellt sein, sodass die ganze Bühne oder ein Großteil von ihr ausgeleuchtet wird. Der Scheinwerfer kann aber auch so verstellt werden, dass nur ein kleiner Bereich der Bühne angestrahlt wird.



# BESSER KONZENTRIEREN?



- **Erholung für das Gehirn**

- Ich brauche ausreichend Schlaf und einen regelmäßigen Schlafrhythmus (8-10h je nach Alter und Person jede Nacht).
- Beim Arbeiten brauche ich regelmäßig Pausen (5-10min Pause alle 45min).





- **Gehirnfreundlicher Arbeitsplatz**

- Ich brauche einen ordentlichen Arbeitsplatz ohne Ablenkungen.
- Jeder Blick auf dein Smartphone unterbricht deine Konzentration und reißt dich aus deiner Aufgabe. Lege es am besten in einen anderen Raum!
- Zum Denken brauche ich viel Sauerstoff. Lüfte regelmäßig!
- Im Dunkeln werde ich schnell müde. Mache dir genug Licht an!

- **Fitter Körper – fittes Gehirn**

- Außerdem brauche ich viel Bewegung, Nährstoffe und bildschirmfreie Zeit.
- Treibe regelmäßig Sport und gehe an die frische Luft!
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung!
- Trinke genug Wasser!
- Schränke deinen Medienkonsum ein!

# ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

LET'S  
GO!

- **Geheimsprache**

- Fügt beim Sprechen nach jedem Vokal ein „b“ ein und wiederhole den Vokal danach. So wird aus Hallo „Haballobo“.

- **ABC- Akrobat**

- Bildet neue Wortschöpfungen, in dem ihr die Anfangsbuchstaben zusammengesetzter Wörter vertauscht! Aus Vogelhaus wird so Hogelvaus.

- **Koffer packen**

- Im Spiel geht es darum, aufzuzählen, was die Mitspieler\*innen in ihren Koffer packen wollen. Die erste Person beginnt und sagt: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit:...“ und fügt dann einen Gegenstand an. Jetzt geht es reihum weiter.

All wiederholen zunächst den Satz „Ich packe meinen Koffer und nehme mit:...“ und fügen die Gegenstände der Vorgänger\*innen sowie einen weiteren Gegenstand an.



# ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

LET'S  
GO!

- **Umgebung vorstellen**

- Schließe die Augen und stelle dir die Umgebung vor!
- „Welche Farbe hat die Bank?“, „Wo stehen Bäume?“, „Was steht auf dem Plakat?“

- **Probiere es auch mal mit anderen Orten oder deinem Weg in die Schule aus**



# ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

LET'S  
GO!

## • Der Baum



- Stelle dich gerade hin und strecke die Hände zur Decke.
- Lege die Handinnenflächen aneinander und versuche deine Arme und Hände möglichst weit nach oben zu ziehen.
- Nun hebe das linke Bein und lege den linken Fuß auf das rechte Knie oder seitlich an den Oberschenkel.
- Atme fünfmal ganz tief ein und aus. Wiederhole die Übung nun mit dem rechten Fuß.

## • Knieplattler

- Stelle dich gerade und hüftbreit hin. (Ausgangsposition)
- Hebe das rechte Bein und klatsche es mit der linken Hand ab.
- Gehe zurück in die Ausgangsposition.
- Hebe nun das linke Bein und klatsche es mit der rechten Hand ab.

# ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

LET'S  
GO!

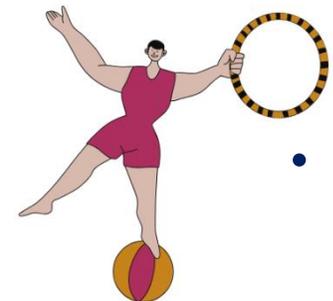
## • Fingertraining

- Tippe mit der Spitze des rechten Daumens jeweils auf die Fingerspitzen der restlichen Finger der rechten Hand.
- Beginne hier mit dem Zeigefinger und gehe die Reihe bis zum kleinen Finger durch und tippe dann den gesamten Rückweg bis zum Zeigefinger.
- Führe die Übung dann mit der linken Hand durch.
- Geübte führen die Übung mit beiden Händen gleichzeitig durch.  
(noch schwieriger: verschiedene Richtungen oder auf verschiedenen Fingern)



## • Balance-Übung

- Nimm man einfach beliebige Gegenstände aus dem alltäglichen Leben und balanciere diese auf der Fingerspitze, dem Handrücken oder auch auf dem Fuß und versuche, die Balance so lange wie möglich zu halten.
- Den Schwierigkeitsgrad kannst du mit der Art und Form des Gegenstandes variieren.



LET'S  
GO!

# ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

## • Null-Acht-Übung

- Stelle dich aufrecht hin und zeichne mit der linken Hand eine große Null in die Luft.
- Zeichne danach mit der rechten Hand eine Acht.
- Versuche jetzt, beide Zahlen gleichzeitig zu zeichnen.
- Geübte steigern die Geschwindigkeit und wechseln die Seite (rechte Hand: Null, linke Hand: Acht)

## • Wahrnehmen

- Diese Übung kann jederzeit zwischendurch durchgeführt werden (z.B. beim Warten auf die U-Bahn, beim Spazieren gehen...).
- Atme tief und bewusst ein und aus und konzentriere dich nur darauf, was du hören kannst.
- Was kannst du sehen?
- Was kannst du riechen?



# ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

LET'S  
GO!

- **Original und Fälschungsbild:** Finde die Fehler!
- **Wimmelbilder:** Finde versteckte Objekte!
- **Logicals:** Löse Rätsel durch logisches Denken und geschicktes Kombinieren!
- **Sudokus**
- **Übe das Schreiben mit der anderen Hand** (rechte Hand bei Linkshänder\*innen oder linken Hand bei Rechtshänder\*innen)
- **Hören und zählen**
  - Lausche einem Gespräch, einem vorgelesenen Buch oder einem Hörspiel und versuche, in diesem Gespräch bestimmte Wörter herauszufischen und zu zählen, also zum Beispiel alle „aber“, „oder“ etc.
  - Steigern kannst du dieses Konzentrationstraining, wenn du auf mehr als ein Wort achten musst.



*Es ist nicht nötig, der Geschichte zu folgen oder den Inhalt später wiederzugeben.*

# ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

LET'S  
GO!

- **Spiele spielen:** Memory, Das verrückte Labyrinth...
- **Rückwärts lesen:** z.B. Zeitungsüberschriften, Rezepte...
- **Rückwärts rechnen:** Zähle ab einer bestimmten Zahl (z.B. 253) in z.B. 6er Schritten herunter!
- **Rückwärts vom Tag erzählen**
- **Nachzeichnen**
  - Du benötigst ein Blatt Papier und einen Stift.
  - Suche dir einen Gegenstand im Raum und beobachte diesen für eine Minute intensiv.
  - Versuche dann, den Gegenstand möglichst detailgetreu nachzuzeichnen, ohne ihn nochmals anzusehen.
  - Geübte verkürzen die Beobachtungszeit immer mehr. Mit dieser Übung wird zusätzlich die Beobachtungsfähigkeit geschult.



# ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

LET'S  
GO!

- **Ich sage dir, wie du aufstehst!**
  - Ein\*e Spieler\*in liegt auf dem Boden.
  - Die andere mitspielende Person sieht sich die Lage kurz an, bekommt die Augen verbunden und wendet sich dann ab. Diese beschreibt nun, wie die/der liegende Spieler\*in aufstehen soll:  
z.B. „Stelle deinen rechten Fuß mit der Sohle auf den Boden.“
  - Die/der Liegende macht nur genau die Bewegungen, die gesagt werden.
  - Die Übung ist zu Ende, wenn der/die Spieler\*in entweder aufgestanden ist oder sich nicht weiter bewegen kann.
  - Anschließend werden die Rollen getauscht. Mit einer Stoppuhr kann der Spannungsgrad der Übung erhöht werden.



# ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

LET'S  
GO!

- **Hölzchenspiel**

- Eine Flasche wird auf den Boden zwischen die Mitspielenden gestellt.
- Reihum legt jede\*r ein Streichholz auf den Flaschenkopf. Das wird von Mal zu Mal immer schwieriger, weil der Platz auf dem Flaschenhals knapp wird.
- Die erste Person, der ein Hölzchen runterfällt, hat das Spiel verloren. Sie darf die nächste Runde beginnen



- **Ähnliche Spiele:** Mikado, Jenga

- **Geschichte aus Worten bilden**

- Die 1. Person nennt ein Wort, die nächste wiederholt dieses Wort und fügt ihr Wort an.
- Ziel dieser Übung ist es, nicht nur eine Wortschlange zu bilden, sondern eine verständliche Geschichte zu entwickeln. Um dies zu erreichen, muss jede\*r den ganzen Verlauf im Kopf behalten.

# ÜBUNGEN FÜR DRAUSSEN

LET'S  
GO!

- **Wolkenspiel**
  - Setze oder lege dich hin und betrachte die vorbeiziehenden Wolken.
  - Welche Bilder kannst du in den Wolken entdecken?
- **Schritte zählen**
  - Gehe spazieren und zähle deine Schritte.
  - Hast du dich verzählt, beginne von vorne!
  - Geübte zählen nur jeden zweiten oder dritten Schritt.
- **Im Takt laufen**
  - Höre Musik (eventuell mit Kopfhörern).
  - Konzentriere dich auf den Takt und folge ihm mit den Schritten.
  - Als Variante kannst du auch gemeinsam mit anderen Stopptanz spielen.



# ÜBUNGEN FÜR DRAUSSEN

LET'S  
GO!

- **Erde-Luft-Wasser**

- Ein Kind nennt eines der Elemente Erde, Luft oder Wasser.
- Das Kind, das zuerst ein Tier nennen kann, das im genannten Element lebt, darf das nächste Element vorgeben und so weiter.
- Die bereits genannten Tiere dürfen nicht doppelt verwendet werden.



- **Finde den Weg**

- Hier geht es neben Konzentration auch um Vertrauen, das man anderen entgegenbringt, wenn man sich mit verbundenen Augen auf die Suche macht.
- Einem Kind wird auf einer Wiese ein 30 bis 40 Meter entferntes Ziel gezeigt. (z.B. ein Spielplatz, ein Baum, ein Straßenschild...)
- Das Kind prägt sich den Weg dorthin ein. Anschließend werden ihm die Augen verbunden.
- Wie lange benötigt es nun, um an das Ziel zu gelangen?
- Kleine Hilfen sind natürlich erlaubt. Es soll sich niemand verletzen! Deshalb müssen die anderen Mitspieler\*innen gut aufpassen.



# IDEEN? ANREGUNGEN?

LET'S  
GO!

Hast du noch mehr Ideen oder Anregungen für das  
Konzentrationstraining?

Dann schreib uns doch gerne eine Mail!



[willi.psychologie@willi-graf-gymnasium.muenchen.musin.de](mailto:willi.psychologie@willi-graf-gymnasium.muenchen.musin.de)

