

Konzentrationsübungen

für Gruppen



Tipps vom Institut für Frauen- und
Männergesundheit Wien / Projekt NEDA

Konzentration

Konzentration bezeichnet einen Modus, in dem die gesamte Aufmerksamkeit auf bestimmte, relevante Informationen gelenkt wird und unwichtige Informationen ausgeblendet werden.



Wussten Sie schon?

Konzentration kann geübt werden!
Konzentrationsübungen müssen nicht immer nur anstrengend sein, sondern können auch spielerisch in den Alltag eingebaut werden.

Rahmenbedingungen

Zu einer guten Konzentration können auch die richtigen Rahmenbedingungen beitragen. Ausreichend Schlaf, genug trinken, eine ruhige Umgebung und innere Ruhe sind wichtig, um sich gut konzentrieren zu können.



Konzentrationsspiele

Buchstabenzählen

Jede:r bekommt einen Artikel aus einer Zeitung ausgeteilt. Dann bekommt jede:r zwei Buchstaben zugeteilt, die gezählt werden sollen.

Nach einem frei gewählten Startsignal suchen die Teilnehmer:innen den Artikel nach den zugeteilten Buchstaben ab und zählen diese. Das Spiel ist beendet, wenn der erste Spieler/die erste Spielerin "Stopp" ruft, weil er/sie den gesamten Artikel durchsucht und die festgelegten Buchstaben gezählt hat.



Detektivspiel



Die Spieler:innen setzen sich einander gegenüber. Eine Person (Person A) nimmt eine bestimmte Körperhaltung ein, in der sie verharrt. Person B schaut Person A an und versucht, sich die Körperhaltung und alle Merkmale an der Person genau einzuprägen. Dann schließt sie die Augen. Person A verändert nun ein Merkmal an sich (z. B. Hemdkragen nach innen). Dann darf Person B die Augen wieder öffnen und raten, was sich verändert hat. Sobald Person A das veränderte Merkmal erraten hat, ist das Spiel beendet. Die Rollen können getauscht werden.

Konzentrationsübungen für sich



Tipps vom Institut für Frauen- und
Männergesundheit Wien / Projekt NEDA

Konzentration

Konzentration bezeichnet einen Modus, in dem die gesamte Aufmerksamkeit auf bestimmte, relevante Informationen gelenkt wird und unwichtige Informationen ausgeblendet werden.

Rahmenbedingungen

Für die Konzentration sind auch die richtigen Rahmenbedingungen wichtig. Ausreichend Schlaf, genug trinken, eine ruhige Umgebung und innere Ruhe helfen dabei sich gut konzentrieren zu können.

Wussten Sie schon?

Konzentration kann geübt werden!
Konzentrationsübungen müssen nicht immer nur anstrengend sein, sondern können auch spielerisch in den Alltag eingebaut werden.

Konzentrationsübungen



Einen Gegenstand beobachten

Suchen Sie sich einen Gegenstand (z.B. einen Stein oder eine Kerze) und beobachten Sie ihn ganz genau. Versuchen Sie an nichts anderes zu denken. Am Anfang kann es schwer sein, lange nur an den Gegenstand zu denken. Überfordern Sie sich nicht! Beobachten Sie den Gegenstand erstmal nur 10 Sekunden und steigern Sie die Dauer dann langsam.



Rückwärtserinnern

Überlegen Sie sich, was Sie in der letzten halben Stunde alles gemacht haben. Beginnen Sie mit dem letzten Ereignis und gehen Sie ihre Tätigkeiten dann Stück für Stück rückwärts durch. Versuchen Sie auch Details zu erinnern. Sie werden merken, es ist gar nicht so leicht. Dafür kommen Sie dabei zur Ruhe und regen Ihre Konzentration an.

