

Konzentrationsübungen mit Zahlen

Um zu lernen, seine Gedanken zu kontrollieren, bewusster zu werden; für den Alltag allgemein oder um mit Energien zu arbeiten, ist unsere Konzentrationsfähigkeit von entscheidender Bedeutung. Durch die Fülle der heutigen Aufgaben - entsteht meist eine Überlastung der Sinne - und somit auch oft Konzentrations-Probleme.

Wie kann nun die Konzentration verbessert werden?

Hier ein paar allgemeine Tipps dazu:

Um die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, helfen generell Stressreduzierung, Reduzierung der Reizüberflutung und Ruhe (Ruhe heißt hierbei ‚Stille‘ und nicht ‚machen‘. Nicht Yoga, nicht Sauna, nicht Muskelentspannung). Versuchen Sie auch immer einmal nichts zu tun. Eine der schwierigsten Aufgaben überhaupt...

Tipps 1: Konzentration auf eine Zahlenreihe

Wenn Du regelmäßig trainierst, das heißt sich mehrmals pro Tag für einige Minuten klar auf eine Zahlenreihe zu konzentrieren, kannst Du Deine Konzentration erheblich steigern. Übung und Training sind hier unschlagbare Erfolgspartner!

Tipps 2: Zahlensalat

Bereite verschiedene Blätter vor, auf denen Du die Zahlen 1 bis 30 wild durcheinander verteilst. Die Übung besteht darin, die Zahlen mit den Augen der Reihenfolge nach (1, 2, 3, 4, usw.) wiederzufinden. Arbeite mit mehreren Blättern, dann kannst Du die Übung nicht so schnell auswendig.

Ergänzungs-Tipp: Diese Übung kann auch gut bei Wartezeiten, z.B. im Arztzimmer oder anderen Möglichkeiten, durchgeführt werden. Auch in der Mittagspause in Deiner Firma - einfach ein paar Minuten Zahlentraining - spielerisch und mit viel Freude.