

IN DIESEM KAPITEL

Die Zutaten für Konzentration kennenlernen

Den Konzentrationsmuskel trainieren

Die Acht-Minuten-Regel anwenden

Kapitel 1

Hokusfokus: Konzentrationsfähigkeit ist trainierbar

Hand aufs Herz: Wäre es nicht schön, wenn Sie einfach nur einen Zauberstab schwingen müssten und Sie sind für den gesamten Arbeitstag konzentriert? Ein Zauberspruch, der Ihren Fokus ganz auf die Arbeiten lenkt, die Sie sich vorgenommen haben? So etwas wie Hokusfokus.

Ganz so simpel ist es natürlich nicht, aber Konzentrationsfähigkeit ist trainierbar. Und bereits mit wenigen Kniffen lassen sich spürbare Verbesserungen erzielen. Doch bevor wir Ihnen in Teil II unseres Buches eine Vielzahl von Möglichkeiten vorstellen, um Ihren Arbeitsalltag konzentrierter zu bewältigen, wollen wir Sie zunächst mit den verschiedenen Zuständen von Aufmerksamkeit, dem Zwei-Phasen-Modell der Konzentration und Ihrem Konzentrationsmuskel vertraut machen.

Was eine Taschenlampe mit Ihrer Konzentration zu tun hat

»Arbeite konzentriert!« Diese Aufforderung hat jeder von Ihnen schon einmal gehört. Doch die wenigsten wissen, was sich hinter dem Begriff der Konzentration tatsächlich verbirgt.

Konzentration ist ein bestimmter Zustand Ihrer Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit ist nämlich nicht gleich Aufmerksamkeit, sondern kann verschiedene

Formen annehmen. Was schätzen Sie, wie viele unterschiedliche Aufmerksamkeitszustände es gibt?

Die richtige Antwort ist drei.

Die drei Aufmerksamkeitszustände

Ihre möglichen Aufmerksamkeitszustände können Sie mit einer handelsüblichen Taschenlampe vergleichen. Man kann sie an- und ausschalten. Viele Taschenlampen haben außerdem zwei Modi: zum einen den Modus, bei dem ein großer Teil der unmittelbaren Umgebung schwach ausgeleuchtet ist, zum anderen den Modus, der den Lichtstrahl bündelt und einen kleinen Ausschnitt hell erleuchtet, während alle anderen Bereiche im Dunkeln bleiben. Was bedeutet das übertragen auf die Aufmerksamkeit?

- ✓ **keine Aufmerksamkeit:** Ist die Taschenlampe aus, entspricht dies dem Schlaf. Sie nehmen Ihre Umwelt nicht bewusst wahr.
- ✓ **offene Aufmerksamkeit** gleicht dem Taschenlampenzustand, bei dem vieles nur leicht beleuchtet ist. Sie ist mühelos und der Grundzustand Ihrer Aufmerksamkeit.
- ✓ **fokussierte oder gerichtete Aufmerksamkeit** können Sie sich wie den gebündelten Lichtstrahl der Taschenlampe vorstellen. Um in diesen Zustand zu gelangen und ihn über einen längeren Zeitraum zu halten, müssen Sie sich anstrengen.

Natürlich erfolgt Aufmerksamkeitslenkung nicht allein über die Augen, sondern auch mit Ihren weiteren Sinnen. Sie können die Aufmerksamkeit auf die Worte Ihres Gesprächspartners richten oder die Vielzahl an Gesprächen beim Mittagessen in der Kantine als undeutliches Hintergrundrauschen wahrnehmen.

Der Cocktailparty-Effekt

Nehmen Sie an, Sie sind auf einer Party eingeladen. Da Sie außer dem Gastgeber niemanden kennen, überlegen Sie, mit wem Sie sich im Laufe des Abends gerne unterhalten möchten. Trotz des Stimmengewirrs gelingt es Ihnen, bewusst in einzelne Gespräche hineinzuhören. So finden Sie heraus, wer interessante Gesprächsthemen auf Lager oder eine sympathisch klingende Stimme hat. Der Cocktailparty-Effekt bezeichnet die Fähigkeit,

Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf ein bestimmtes Gespräch zu lenken und währenddessen alle anderen Gespräche aus dem Bewusstsein auszublenden. Um sich in einer Umgebung mit verschiedenen Geräuschquellen auf ein bestimmtes Geräusch zu fokussieren, bedarf es eines guten selektiven Hörens.

Eine Definition von Konzentration

In vielen Lehrbüchern würde Sie nun ein langatmiger und überaus theorielastiger Abschnitt erwarten. Aber keine Angst. Wir werden hier nicht um den heißen Brei herumreden, nur um Ihnen am Ende eine so komplexe Formulierung zu präsentieren, die ohne wissenschaftliches Hintergrundwissen kaum noch verständlich ist. Daher halten wir uns kurz und knapp. *Konzentration* ist im Grunde nichts anderes als fokussierte beziehungsweise gerichtete Aufmerksamkeit. Es kommt lediglich ein Aspekt hinzu, nämlich das Halten dieses Aufmerksamkeitszustands über einen längeren Zeitraum.

Somit ist Konzentration

- ✓ die bewusst
- ✓ über einen längeren Zeitraum gehaltene
- ✓ fokussierte Aufmerksamkeit
- ✓ auf einen Ausschnitt Ihrer Umgebung.

Warum fokussierte Aufmerksamkeit mühsam ist

Um noch einmal den Taschenlampenvergleich zu bemühen: Im Zustand einer solchen fokussierten Aufmerksamkeit sind Sie teilweise blind. Alles, was sich außerhalb des fokussierten Lichtstrahls befindet, bleibt unbemerkt. Ein solcher Zustand ist riskant, vor allem wenn er länger andauert, weil Sie – zumindest in der Steinzeit – so eine leichte Beute für Raubtiere waren (siehe Kapitel 2). Daher zieht das Gehirn von Natur aus den Zustand der offenen Aufmerksamkeit vor, um Gefahren nicht zu übersehen oder - hören. Wir wünschen uns oft, es wäre leichter, Konzentration ganz auf eine bestimmte Aufgabe zu richten, zumal die Wahrscheinlichkeit eines Raubtierangriffs im Homeoffice oder Großraumbüro gegen null tendiert. Dennoch sollten Sie sich nicht ärgern: Hätten sich unsere Vorfahren mühelos über einen langen Zeitraum auf eine Sache konzentrieren können, wäre die Menschheit wahrscheinlich schon ausgestorben. Und Sie wären niemals

geboren worden. Daher ist es im Prinzip nützlich, dass Konzentration von Natur aus etwas Mühe macht. Glücklicherweise jedoch lässt sich Konzentrationsfähigkeit trainieren.

Die Aufmerksamkeitsfabrik

Aufmerksamkeit entsteht in Ihrem Gehirn. Sie können sich Ihr Gehirn als eine Art Chemiefabrik vorstellen. Damit Aufmerksamkeit möglich ist, benötigt diese Fabrik die richtigen Rohstoffe in der richtigen Menge. Solche Rohstoffe sind

- ✓ ausreichender Schlaf (Kapitel 11)
- ✓ eine gute Versorgung mit Nährstoffen (Kapitel 13)
- ✓ genügend Flüssigkeit (Kapitel 13)
- ✓ Sauerstoff (Kapitel 12) und
- ✓ interessante Reize.

Ein Engpass bei der Anlieferung von Rohstoffen wie zu wenig Schlaf kann zu Aufmerksamkeitsschwierigkeiten führen.

Bereits das Gehirn eines Babys ist in der Lage, Aufmerksamkeit zu produzieren. Jedoch kann es sich noch nicht konzentrieren. Die Aufmerksamkeit eines Babys folgt zunächst nur dem, was interessant ist. Im Verlaufe unserer Kindheit lernen wir dann, Aufmerksamkeit auch willentlich zu steuern. Erst diese bewusste Lenkung von Aufmerksamkeit ist Konzentration. Im Laufe der Jahre entsteht also in unserem Chemieunternehmen ein Zweig mit dem Namen Konzentrationsfähigkeit.

Die Konzentrationsfähigkeit ist bei jedem Menschen unterschiedlich groß:

- ✓ Einigen gelingt es leichter, ihre Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, sich bereits in der Schule nicht ablenken zu lassen und trotz eines uninteressanten Faches die Hausaufgaben zügig und zur Zufriedenheit des Lehrers zu erledigen.
- ✓ Anderen fällt die bewusste Lenkung von Aufmerksamkeit deutlich schwerer. Die Ursachen hierfür können unterschiedlicher Art sein. Natürlich gibt es auch gen- oder krankheitsbedingte Gründe für eine Konzentrationsstörung, zum Beispiel eine Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS). Meist ist jedoch der Konzentrationsmuskel nicht ausreichend trainiert.

Der Konzentrationsmuskel

Ja, Sie haben richtig gelesen. Wenn Sie anatomisches Vorwissen mitbringen, werden Sie jetzt wahrscheinlich sagen, dass Sie von einem Konzentrationsmuskel noch nie etwas gehört haben. Und Sie haben Recht. Dennoch benutzen wir die Vorstellung eines Konzentrationsmuskels, um Ihnen einen wichtigen Aspekt anschaulicher zu machen:



Konzentration ist trainierbar!

Sonst würde das Lesen dieses Buches überhaupt keinen Sinn machen. Sie hätten am Ende zwar etwas über Konzentration gelernt, würden das Buch aber am Ende resigniert zur Seite legen. Zum Glück haben Wissenschaftler längst bewiesen, dass Konzentrationsfähigkeit und Willensstärke trainierbar sind.

Wenn Sie so möchten, haben Sie sich also mit dem Aufschlagen unseres Buches in einem besonderen Fitnesscenter angemeldet. Ihr Ziel: der Aufbau Ihres Konzentrationsmuskels.

In einem normalen Fitnessstudio trainieren Sie Ihre Rückenmuskulatur, die Beinmuskeln oder den Bizeps. Dafür braucht es Zeit und regelmäßiges Training. Aber am Ende hat es sich gelohnt: Ihr Bizeps ist gewachsen, die Rückenschmerzen haben sich gebessert und die Treppen in die dritte Büroetage meistern Sie mit links.

Unser Fitnessstudio für Ihren Konzentrationsmuskel funktioniert ganz ähnlich, nur dass Sie dort keine Laufbänder oder Geräte finden, sondern Übungen. Besonders effektive Übungen zur leichteren und bewussteren Lenkung der Aufmerksamkeit sind:

- ✓ Autogenes Training (Kapitel 10)
- ✓ Meditationen (Kapitel 10)
- ✓ Achtsamkeitsübungen (Kapitel 7)



Wenn Sie Lust bekommen haben, direkt mit dem Training zu beginnen, lesen Sie gerne zunächst Kapitel 7 und 10.

Sollten Sie Konzentration eher spielerisch trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen Kapitel 19.

Damit Ihr Konzentrationsmuskel gut arbeiten kann, braucht er Motivation. Motivation sorgt dafür, sich einer Aufgabe bewusst zuzuwenden, selbst wenn sie

keinen Spaß macht. Wer nicht ausreichend motiviert bei der Sache ist, lässt sich leichter ablenken. Es lohnt sich also, an Ihrer Motivationsfähigkeit zu arbeiten. Daher erlernen Sie in unserem Fitnesscenter auch eine Reihe von Übungen, mit denen Sie Motivation aufbauen und erhalten können (Kapitel 8).

Auch ein trainierter Konzentrationsmuskel muss täglich mit genügend Nährstoffen, Flüssigkeit, Sauerstoff und Schlaf versorgt werden, um leistungsfähig zu sein (Kapitel 11-13).

Konzentration klappt nicht auf Befehl

Sie können Ihren Konzentrationsmuskel noch so gut trainiert haben: Konzentration lässt sich nicht durch andere erzwingen.

Nehmen Sie an, Sie sitzen in einer Fortbildung und träumen vor sich hin, statt wie erwünscht dem Dozenten zu lauschen. Egal, ob die Ursache die zu lange Party gestern Abend oder der langweilig gestaltete Vortrag war: Mit einem Mal wird Ihnen bewusst, dass etwas nicht stimmt. Im Seminarraum herrscht eine unangenehme Stille. Sie heben verwirrt den beinahe auf die Tischplatte gesunkenen Kopf und bemerken, dass der Dozent ausgerechnet Ihnen eine Frage gestellt hat und Sie mit einem überheblichen Grinsen anschaut. Sie fühlen sich ertappt und überlegen krampfhaft, wie Sie aus der peinlichen Situation wieder herauskommen. Doch bevor Sie etwas sagen können, öffnet der Dozent seinen Mund: »Gut geschlafen?« Eine leichte Röte beginnt Ihre Wangen zu überziehen. Sie bleiben stumm, was der Dozent als Zustimmung interpretiert. »Dann haben Sie ja jetzt genügend Energie, um mir für den Rest des Tages besonders gut zuhören zu können.«

Sie sind zwar nun wieder wach, doch trotz der Aufforderung des Dozenten, ihm Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken, gelingt es Ihnen nicht. Denn die Erkenntnis, erwischt worden zu sein, hat Ihren Körper mit einer gehörigen Portion an Stresshormonen geflutet. Stress aber ist meist schlecht für die Konzentration (Kapitel 4).

Ein Befehl wie »Jetzt konzentrieren Sie sich doch mal!« ist daher eher kontraproduktiv. Obwohl Ihr Gehirn anschließend auf Hochtouren läuft, überwiegen negative Gedanken und Gefühle wie

- ✓ Ärger (»Will der mir etwa sagen, was ich zu tun habe?«) oder
- ✓ Scham (»Wie unangenehm! Hoffentlich erzählt das keiner dem Chef!«). Sie werden also erneut von eigenen Gedanken und Gefühlen abgelenkt.

Ihre Situation hat sich gegenüber der Traumphase trotz Konzentrationsaufforderung nicht gebessert: Der Vortrag läuft immer noch an Ihnen vorbei.

Das Zwei-Phasen-Modell der Konzentration

Beim Taschenlampenvergleich sind wir vereinfachend davon ausgegangen, dass Konzentration vorhanden ist oder nicht. Entweder sind Sie im Zustand der offenen Aufmerksamkeit oder im Zustand der fokussierten Aufmerksamkeit. Wenn man allerdings etwas genauer hinschaut, stellt man fest, dass das »Sichkonzentrieren« ein zweiphasiger Vorgang ist.

Konzentration hat eine Aufwärmphase

Zunächst beginnt nach Aufnahme einer Tätigkeit eine Aufwärmphase, die etwa acht Minuten dauert. Während dieser Aufwärmphase baut sich nach und nach eine Art Schutzpanzer auf, an dem kleinere Ablenkungen später einfach abprallen.

Ist die Aufwärmphase abgeschlossen, gelangen Sie in eine Phase vertiefter Konzentration: Ihr Gehirn wird kleine Ablenkungen dann nicht bis ins Bewusstsein durchlassen.

Ein Schutzpanzer für Ihre gerichtete Aufmerksamkeit

Wie können Sie sich diesen Schutzpanzer vorstellen? Wir vergleichen den Schutzpanzer gerne mit Ohropax® oder einem Kopfhörer. In beiden Fällen nehmen Sie Ihre Umgebung weniger laut wahr und können sich leichter auf eine Tätigkeit konzentrieren.

- ✓ Das Ticken der Wanduhr,
- ✓ das Tippen Ihres Gegenübers auf der Tastatur,
- ✓ das Räuspern des Kollegen und
- ✓ die unter dem Bürofenster vorbeifahrenden Autos

dringen nicht mehr in Ihr Bewusstsein vor. Ihre Ohren nehmen zwar auch diese Geräusche wahr, jedoch gelangen sie dank des Schutzpanzers nicht mehr bis ins Bewusstsein.

Nur wenn Sie jemand laut genug anspricht, das Telefon klingelt oder etwas Ungewöhnliches passiert, wird der Panzer durchbrochen: Die Stimme erreicht Ihr Bewusstsein, und Sie schauen auf.



Die Ohren sind selbst während des Schlafes nicht abgeschaltet, aber das Unterbewusstsein weckt Sie nur dann, wenn ein unbekanntes oder besonders lautes Geräusch in der Schlafumgebung entsteht.

Wer über einer Ampelkreuzung mit geöffnetem Fenster schläft, wird nicht jedes Mal aufwachen, wenn ein Auto an der roten Ampel anhält oder wieder abfährt.

Dasselbe gilt für eine Wohnung neben einer viel befahrenen Bahnstrecke. Während Gäste am Morgen nach einer Übernachtung in Ihrer Wohnung darüber klagen, bei jedem vorbeirauschenden ICE wachgeworden zu sein, haben Sie eine erholsame Nacht verbracht. Für Sie sind die vorbeifahrenden Schnell- und Güterzüge längst zur Normalität geworden.

Die Acht-Minuten-Regel

Die Acht-Minuten-Regel besagt, dass Sie in den acht Minuten, in denen sich der Aufmerksamkeitspanzer aufbaut, besonders anfällig für Ablenkungen sind. Bei jeder Ablenkung beginnt die Aufwärmphase von vorne.

Daher ist es in den ersten acht Minuten, nachdem Sie sich einer Aufgabe bewusst zugewandt haben, besonders wichtig, auch kleinere Ablenkungen so weit wie möglich zu vermeiden.

Erhebliche Störungen sollten Sie immer minimieren, da lediglich kleine Ablenkungen am Schutzpanzer abprallen. Ungewohnte oder besonders laute Geräusche sind jederzeit in der Lage, den gerade erst aufgebauten Schutzpanzer zu durchbrechen.



Achten Sie in den ersten acht Minuten nach Beginn einer Arbeitsaufgabe in besonderer Weise darauf, dass Sie nicht unterbrochen werden! Selbst kleinere Störungen können dazu führen, dass Ihre gerade aufgebaute Konzentration wieder zusammenbricht.

Nach acht Minuten hat sich ein Schutzpanzer aufgebaut, der Sie – zumindest bei interessanten Aufgaben – weitgehend immun gegen kleine Ablenkungen wie Autolärm oder das Lachen am anderen Ende des Großraumbüros macht. Größere Störfaktoren werden Sie jedoch auch in Phase zwei aus Ihrer Konzentration reißen. Einen Feueralarm werden Sie also hören.