



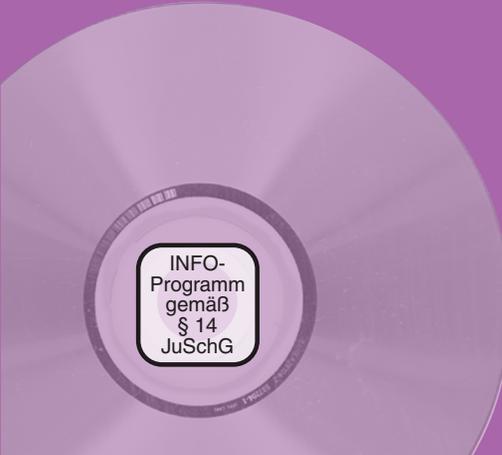
C A R O L A W E G E R L E

Besser konzentrieren

Der Workshop
für ein besseres Gedächtnis

Konzentration
in allen Lebenslagen

Plus DVD
mit allen wichtigen Übungen



INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

Carola Wegerle
Besser konzentrieren

Carola Wegerle

Besser konzentrieren

Der Workshop für ein besseres Gedächtnis

Konzentration in allen Lebenslagen

Plus DVD mit allen wichtigen Übungen

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-479-9

Dieses Buch gibt es auch als E-Book:

ISBN PDF 978-3-86910-597-0

Die Autorin: Carola Wegerle ist Autorin, Schauspielerin, Kommunikations-, Kinesiologie- und Yogatrainerin. Ihre Lehrmethode zur Förderung der Konzentration hat sich auch deshalb bewährt, weil sie sich problemlos im Alltag umsetzen lässt.

Originalausgabe

© 2011 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Nathalie Röseler, Dateiwerk GmbH, Pliening
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Film: Carola Wegerle, München (Produktion, Konzept und Gestaltung)
Tim Schönemann, München (Musik)
Titelfoto: Olga Lyubkina / Shutterstock
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	14
Das SOS-Programm für Ungeduldige	19
Nebel im Kopf?	20
Ruhig atmen	20
Ein wenig Distanz	20
Wasserfall	21
Körper-Check	21
Nacken lockern	22
Wir sind nicht jeden Tag gleich	23
Treppensteigen fürs Gehirn	23
Der Kurzspaziergang	24
Gute Raumlufte	25
Wechselatmung	25
Situli	26
Massage	28
Klopfen	28
Kontra Lampenfieber	30
Aushängen	30
Fingerübungen	32
Rhythm is it!	34
Hausarbeit macht klug – auch Männer!	34
Lebendige Füße	34
Locker bleiben!	36
Kuhkopf	36
Falter	37
Kopf zur Seite	38
Schulter zum Ohr	39

Kopf-Radius	40
Obst pflücken	40
Schulter-Rolls	41
Windmühle	42
Wasser fürs Gehirn	43
Augen entspannen	43
Adaption	44
Tanzen	45
Swings	46
Drehen	47
Gedanken schnell fokussieren	48
Blasen	48
Mut!	49
Power!	50
Top-Übung für Konzentration	51
Für Autofahrer	52
Finger halten	52
Fassen Sie sich an die Stirn!	53
Stirn-Griff	55
Stirn-Nabel	56
Lassen Sie los!	57
Gönnen Sie sich eine kleine Abwechslung	58
Tasten macht wach	58
Konzentration	60
Was ist Konzentration?	60
Übungen aus der Kinesiologie	64
Über-Kreuz-Bewegungen	67
Krabbeln	69
Käfer	70

Räkeln	71
Boxen, auch für Frauen!	73
Schuhplatteln	74
Kreuz-Blicke	78
Die liegende Acht	80
Dreieck	80
Schwert	82
Faul	82
Zeichnen	83
Schmetterling	84
Füße halten	84
Ohren-Nabel	85
Craniosacrale Energie	86
Ohren	86
Augen	87
Die Ohren öffnen	88
Elefantenohren	89
Eustachi-Balance	90
Ganzheitlich denken – mit beiden Gehirnhälften	91
Ganzheitliche Wahrnehmung	92
Präsenzübungen	95
Stressauflösungstechniken	98
Stirn-Hinterkopf-Halten	99
Neuer Rahmen	99
Luftballon	102
Schuhschachtel	102
Truhe	102
Goldene Spirale	103
Die weise Person	103
Der Film	103
Das Selbstgespräch	104

Lesen	106
Alphabet im Kreis	108
Ihr Gehirn	111
Gehirnbereiche	113
Das Bauchhirn	115
Die beiden Gehirnhälften	116
Test: Bin ich visuell, auditiv oder kinästhetisch veranlagt? ..	122
Der Weg ins Langzeitgedächtnis	124
Das Kurzzeitgedächtnis	124
Das Langzeitgedächtnis	126
Ist Intelligenz angeboren?	128
Das lebendige Gehirn	131
Der richtige Zeitpunkt	135
Ihr Tag	136
Sauerstoff für Ihr Gehirn	139
Die Atmung	140
Tief atmen im Liegen	141
Atmen im Sitzen	143
Atmen im Stehen	145
Ihr Arbeitsplatz	148
Richtiges Sitzen	151
Warum Frauen leichter frieren	154
Frische Luft und guter Duft	155
Wahrnehmen durch die Sinne	157
Licht und Farben	160
Kleine Farbenlehre	161

Düfte	165
Töne	169
Schlaf	171
Ernährung	174
Ihr innerer Antrieb	179
Lächeln – der einfachste Kick für Ihr Gehirn	186
Angst vor Prüfungen?	189
Ruhe und Gelassenheit	194
Yoga oder die Kunst, den Arbeitsspeicher zu leeren	196
Kleines Yogaprogramm	201
Atemwelle	202
Flankenatmung	203
Duft einatmen	203
Rückendehnen	204
Bär	204
Berg	206
Summ-Atmung	207
Lachen	207
Handflächen	208
Expander	209
Eingerolltes Blatt	210
Kamel	210
Hockhaltung	211
Katze	212
Bauchlage	213

Rücken	214
Massagen	215
Shiatsu	216
Qigong	216
Jin Shin Jyutsu	218
Ordnung schaffen	222
Die Morgenseiten	223
Allein sein können	225
Den Inhalt lebendig machen	227
Powermittel für Ihre Gehirnzellen	234
Bachblüten	234
White Chestnut	234
Cherry Plum	234
Hornbeam	235
Clematis	235
Walnut	235
Homöopathische Mittel	235
Ginkgo biloba	235
Cimicifuga racemosa	235
Biochemische Ergänzungsmittel	236
Vitamine	237
Mineralstoffe	237
Zum Schluss	238
Register	240
Tracklist der DVD	248

Vorwort

Geht es Ihnen manchmal auch so: Das Wort liegt Ihnen auf der Zunge, aber es fällt Ihnen beim besten Willen nicht ein. Ein Name, den Sie genau kennen, eine Bezeichnung, die Ihnen geläufig ist, eine bekannte Redewendung scheinen in Ihrem Wortschatz nicht mehr vorhanden zu sein. Später, beim Duschen oder Autofahren, ist der Begriff dann wieder da, so selbstverständlich, als wäre er nie „weg“ gewesen.

Sie haben eine Prüfung, und in Ihrem Kopf ist plötzlich nur noch ein schwarzes Loch. Blackout. Kommt Ihnen diese Situation bekannt vor?

Sie hören einer Freundin zu, die Ihnen etwas erzählt, das Sie durchaus interessiert, bemerken aber plötzlich, dass Sie schon längere Zeit gedanklich abgeschweift sind. Wenn Sie jetzt nachfragen, wird es peinlich.

Sie möchten eine Aufgabe erfüllen, aber Ihr Kopf fühlt sich an, als wäre er voll Watte. Ihnen wird schwindlig, wenn Sie versuchen, sich auf bestimmte Gedanken zu konzentrieren.

Oder Sie lesen eine Seite zum dritten Mal, ohne ihren Inhalt begriffen zu haben.

6 23 73 72 – nein, so eine leichte Telefonnummer brauchen Sie sich doch nicht zu notieren! Hätten Sie es doch getan, 15 Minuten später können Sie sich beim besten Willen nicht mehr an die Zahlen erinnern.

Das Meeting zieht sich hin. Irgendwann haben Sie einfach vergessen zuzuhören. Aber leider haben Sie jetzt den Anschluss verpasst, um Ihr

Anliegen formulieren oder Ihre Meinung äußern zu können. Sie sind zur Randfigur geworden.

Auf der Autobahn rätseln Sie, welche Geschwindigkeitsbegrenzung nun schon wieder vorgeschrieben ist. Nach dem zigten Schild konnten Sie sich die Vorgaben einfach nicht mehr merken. Hoffentlich werden Sie nicht geblitzt!

Falls Ihnen die eine oder andere Situation bekannt vorkommt, sind Sie genau der Leser, den ich mit diesem Buch ansprechen möchte. Es soll Sie dabei unterstützen, sich bei allem, was Sie tun, besser zu konzentrieren. Es ist für alle gedacht, die komplexe Inhalte schnell verarbeiten möchten – für Studenten ebenso wie für Angestellte, die ihren Alltag im Büro vor dem Computer verbringen, für Geschäftsleute, die auf wechselnde Situationen blitzschnell reagieren und Entscheidungen treffen müssen, für Therapeuten, die aufmerksam zuhören möchten, und für alle, die viele verschiedene Aufgaben miteinander verbinden müssen. Dazu gehören natürlich auch teilzeitbeschäftigte Frauen, die in ihrer „Freizeit“ den Haushalt organisieren und Kinder erziehen, Berufstätige, die nebenher eine Fortbildung besuchen, und Kreative, die ihre Produkte gerne verkaufen möchten.

Bei den vielfältigen Aufgaben, die der Alltag heute an uns stellt, ist es oft nicht leicht, den Überblick zu bewahren und ständig aufs Neue zu entscheiden, was wirklich wichtig ist und was auch einmal liegen bleiben kann.

Dieses Buch möchte Ihnen dabei helfen, Ihre Gedanken klarer zu fokussieren und Informationen schnell und mühelos zu verarbeiten. Denn die Fähigkeit sich zu konzentrieren, ist ein wesentlicher Faktor für Erfolg und Erfüllung in Ihrem Leben. Sie lernen, Inhalte entspannter aufzunehmen. Damit geben Sie Ihrem Gehirn die Möglichkeit,

diese sofort assoziativ zu verknüpfen. Dadurch behalten Sie die neuen Informationen besser, schaffen einen persönlichen Bezug zu ihnen und können sie genau dann, wenn Sie sie brauchen, leicht abrufen.

Konzentrieren ist das Resultat vieler verschiedener Vorgänge in Ihrem Gehirn, wobei natürlich auch die eigene Motivation eine Rolle spielt. Dieser Workshop ist für alle gedacht, die ihre mentalen Fähigkeiten gern verbessern möchten und bereit sind, neue Techniken auszuprobieren. „Falsch“ machen können Sie hierbei nichts, denn die Übungen sind selbst in der „Überdosis“ vollkommen unschädlich, auch wenn Sie die Anweisungen einmal nicht so genau befolgen sollten. Sie sind das Ergebnis meiner Arbeit als Kommunikationstrainerin und Kinesiologin sowie meiner Erfahrung als Schauspielerin.

Einleitung

Ihr Gehirn arbeitet nur dann gut, wenn auch Ihre Körperfunktionen in Ordnung sind – und umgekehrt. Es ist eine Wechselwirkung. Wenn Sie Hunger haben, müde oder verspannt sind, fällt auch das Denken schwer. *Mens sana in corpore sano* – ein gesunder Geist kann sich nur in einem gesunden Körper entwickeln und seine Aufgaben erfüllen. Der Weg, Ihr Gehirn zu optimaler Leistung anzuregen, erfolgt daher über den Körper und die bewusste Wahrnehmung Ihrer Sinneindrücke, auf die das Gehirn immer als Erstes reagiert. Der Workshop „Besser konzentrieren“ begleitet Sie auf diesem Weg. Dieser Ratgeber ist ein Arbeitsbuch, das die Aufgabe eines Trainingsleiters für Sie übernimmt. Bitte legen Sie das Buch bei jeder Übung kurz entschlossen weg und setzen Sie das Gelesene gleich praktisch um – sehr konzentriert! Wenn Sie die Übungen nur mechanisch ausführen, gewinnen Sie wenig. Machen Sie sie mit Freude und sehen Sie sie bitte auch dann als Spiel, wenn Sie unmittelbar vor einer Prüfung stehen. Gerade dann! Ihr Gehirn spielt nämlich gern. Es macht nichts lieber als das. Dabei gelingt es ihm am besten, auch den trockensten Inhalt mit persönlichen Erfahrungen zu verbinden – der einzige Weg, Informationen zu verarbeiten und zu behalten. Informationen ohne persönlichen Bezug vergisst es sehr schnell wieder.

Das Gehirn besteht aus vielen verschiedenen Bereichen, die untereinander ständig in Verbindung stehen müssen, damit eine optimale Leistung zustande kommt. Stress und Anspannung vermindern die Fähigkeit Ihrer Neuronen, der Nervenzellen im Gehirn, untereinander zu kommunizieren, in Sekundenbruchteilen Informationen an mehrere zuständige „Abteilungen“ weiterzugeben und neue, sinnvolle Verbindungen zu schaffen – die Synapsen. Diese ersetzen Umwege durch schnelle Direktverbindungen – genau das, was Sie bei fokussiertem