



**Booklet
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie**

KONZENTRATION

WISSEN
KOMPAKT

Menschliche
Denkzentrale

Kluge Köpfe
essen gesund

Konzentration
steigern

Inhalt

Leseprobe

Blick in die menschliche Denzentrale	4
Konzentration auf Knopfdruck	5
Den «wilden Affen» trainieren	6
Eins nach dem anderen	7
Die Sache mit der Aufmerksamkeit	8
Gesunder Geist in gesundem Körper	9
Knopf im Taschentuch	10
Blackout!	11
Essen für Denker	12
Ergänzende Treibstoffzufuhr	13
Was nützt und was schadet dem Gehirn	14
Konzentrationshilfen aus der Drogerie	15

«Konzentration ist die Fähigkeit, seine ganze Aufmerksamkeit auf eine Sache zu lenken.»



Blick in die menschliche Denkzentrale

Was für das Flugzeug die Blackbox, ist dem Menschen sein Gedächtnis. Im Lauf eines Lebens hat unsere «Festplatte» einiges zu speichern. Das Gehirn arbeitet dabei wie ein Computer und verarbeitet Sinnesindrücke und Informationen des Körpers. Doch es kann weit mehr als eine Maschine: Mit dem Gehirn denkt und fühlt der Mensch, hier liegen die Wurzeln seiner Intelligenz. Optisch ähnelt es einer überdimensionalen Walnuss. Das Gehirn besteht aus verschiedenen Abschnitten mit unterschiedlichen Aufgaben:

Das Grosshirn kontrolliert Bewegungen und verarbeitet Sinneseindrücke. Hier entstehen bewusste und unbewusste Handlungen und Gefühle. Es ist für Sprache und Hören, Intelligenz und Gedächtnis verantwortlich.

Das Zwischenhirn ist der Bereich, in dem Gefühle wie Freude, Angst, Wut und Enttäuschung entstehen. Es regelt auch die Körpertemperatur, den Wasserhaushalt sowie weitere lebenswichtige Körperfunktionen. Es ist die Verbindungsstelle zwischen dem Nerven- und dem Hormonsystem.

Das Mittelhirn ist eine Umschaltstelle. Es leitet Impulse aus Auge und Ohr an andere Hirnzentren weiter. Zudem wird die Schmerzwahrnehmung hier verschaltet.

Das Kleinhirn hat die Aufgabe, Bewegungen zu koordinieren und den Körper im Gleichgewicht zu halten. Ausserdem speichert es automatisierte Bewegungsabläufe.

Fakt 1: Unser Denkkorgan ist ungefähr so gross wie zwei geballte Fäuste und wiegt etwa 1,5 Kilogramm.



vitagate.ch

Lesen Sie mehr zum Thema Konzentrationsstörungen unter www.vitagate.ch/beschwerden/konzentrationsstoerung

Konzentration auf Knopfdruck

Leseprobe

Unter Konzentration wird die Fähigkeit verstanden, seine ganze Aufmerksamkeit willentlich auf etwas richten zu können. Konzentrationsfähigkeit hat nur wenig mit Intelligenz zu tun. Die Annahme, clevere Menschen könnten sich besser konzentrieren als weniger intelligente, ist also falsch. Auch die Tagesform spielt eine Rolle. Wer gut geschlafen hat und sich fit fühlt, kann sich leichter konzentrieren als jemand, der müde und erschöpft ist. Wichtig für die Konzentrationsfähigkeit ist die Umgebung: Ist sie laut oder unruhig, können wir uns schlechter konzentrieren, als wenn wir in einem reizarmen Raum arbeiten. Und natürlich ist es bedeutend, ob das Thema, dem man sich widmen soll, interessant ist. Macht die Arbeit Spass, so ist die Konzentration bzw. die Motivation zur Konzentration leichter

Gedächtnisübungen

Wie gut ist Ihre Konzentration?

Zählen Sie die Anzahl «F» im folgenden Text:

FINISHED FILES ARE THE RESULT OF YEARS OF SCIENTIFIC STUDY COMBINED WITH THE EXPERIENCE OF YEARS

Erstaunlich: Im Text findet sich sechsmal der Buchstabe F. Wie viele «F» haben Sie gezählt? Drei? Den meisten Menschen gelingt es nicht, im ersten Durchlauf richtig zu zählen. Dem Gehirn fällt es schwer, die Buchstabenfolge «OF» als ein O und ein F aufzuschlüsseln.

aufzubringen. Da Konzentration Energie und Anstrengung erfordert, lässt sie mit der Zeit nach. Als Richtlinien für die Konzentrationsdauer gilt Folgendes:

- 5- bis 7-Jährige: bis 15 Minuten
- 7- bis 10-Jährige: bis 20 Minuten
- 10- bis 12-Jährige: bis 25 Minuten
- 12- bis 16-Jährige: ca. 30 Minuten
- Erwachsene: ca. 90 Minuten