



Fitness fürs Gehirn

Die folgende Übung trainiert die Konzentration. Du kannst sie immer wieder zwischendurch am Arbeitsplatz oder in einer Warteschlange durchführen.

Wenn du etwas mehr Zeit hast, setze dich bequem und aufrecht hin und beobachte eine Weile deinen Atem. Mit dem Ausatmen entspannst du dich immer tiefer. Wenn du die Übung zwischendurch machst, fange gleich mit dem nächsten Schritt an.

Schliesse die Augen. Lege die Daumen, Zeige- und Mittelfinger beider Hände aneinander, um die Konzentration zu verstärken.

Lenke mit dem Ausatmen die Konzentration zur linken Gehirnhälfte, indem du die geschlossenen Augen nach links oben richtest.

Stelle dir die Zahl 1 vor.

Atme wieder ein und lenke mit dem nächsten Ausatmen deine Aufmerksamkeit auf die rechte Gehirnhälfte. Stelle dir dabei den Buchstaben A vor.

Fahren fort: links 2, rechts B; links 3, rechts C und immer so weiter. Stelle dir Zahlen und Buchstaben so plastisch wie möglich vor.

Setze diese Buchstaben-Zahlen-Kombination so lange fort, wie deine Konzentration anhält.

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 102

