

Konzentrationsübungen am Arbeitsplatz

Ein harmonisches Umfeld, frische Luft, ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf sind gute Voraussetzungen dafür. Aber oft reicht das eben nicht aus. Wenn Ihre Belastbarkeit an Grenzen stößt und ein Gefühl von Überforderung, Unlust und Erschöpfung Sie zu überwältigen droht, helfen Konzentrationsübungen.

Übungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit bringen Ihren Energiefluss wieder so richtig in Schwung. Sie lösen die Anspannung und Verspannungen, beleben den Kreislauf und fördern die Durchblutung. Ärger und Stress können abgeschüttelt werden, neue Kraft und Energie werden gewonnen. Regelmäßig durchgeführt, können diese Übungen Konzentrationsstörungen vorbeugen.

Über-Kreuz-Übungen

Sie fördern das Zusammenspiel der beiden Hirnhälften, erhöhen die Aufnahmefähigkeit und das Leistungsvermögen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie bei diesen Übungen anfangs nachdenken müssen, während Sie sie ausführen. Dies ist ein Zeichen dafür, dass das Zusammenspiel Ihrer linken und rechten Hirnhälften stressbedingt blockiert ist. Sie werden sehen, dass Sie die Bewegungsabläufe schnell automatisieren können, ein Zeichen dafür, dass die Blockade gelöst wurde. Wenn Sie die Übungen dann weiter regelmäßig ausführen, können Sie künftige Blockaden vermeiden.

1. Über-Kreuz-Übung Stellen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie Ihr rechtes Knie und berühren Sie mit Ihrem linken Ellenbogen dieses Knie. Dabei schwingt der rechte Arm nach hinten. Dann stellen Sie sich wieder aufrecht hin. Anschließend heben Sie Ihr linkes Knie und berühren es mit dem rechten Ellenbogen. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals in Ihrem eigenen Tempo.

2. Über-Kreuz-Übung Versuchen Sie nun mit Ihrer linken Hand hinter Ihrem Rücken Ihre rechte Fußsohle zu berühren und umgekehrt. Ihrer Phantasie sind bei diesen Über-Kreuz-Übungen keine Grenzen gesetzt. Sie können die Übungen beliebig abwandeln. Das bringt Abwechslung und zusätzlichen Spaß - und genau das hilft gegen Stress und Ärger. Wichtig ist es die Mitte zu kreuzen und die Bewegungen der rechten und linken Körperhälfte zu koordinieren.

Unauffällige Über-Kreuz-Übungen für überall zwischendurch

Und was ist, wenn die Konzentration beim Autofahren oder in einer Besprechung plötzlich nachlässt? Manchmal erlauben die Umstände es nicht, dass man aufgrund seines Leistungsabfalls aufsteht und anfängt zu turnen. Aber auch für diese Situationen gibt es hilfreiche Übungen:

1. Reiben Sie Ihr Ohr Reiben Sie mit der linken Hand Ihr rechtes Ohr und gleichzeitig oder im Anschluss mit Ihrer rechten Hand Ihr linkes Ohr.

2. Die liegende Acht Folgen Sie mit den Augen der Linie einer liegenden Acht. Beginnen Sie in der Mitte und folgen Sie der Linie nach links oben. Diese Übung ist auch hervorragend geeignet, um das Erinnerungsvermögen zu stärken und sollte zu jedem Übungsprogramm gehören.

3. Kreuzen Sie Arme, Finger oder Füße Kreuzen Sie Ihre Finger, Ihre Arme oder Ihre Füße abwechselnd. Auch diese Übung ist unauffällig und bringt das Zusammenspiel der Hirnhälften wieder in Schwung.