

Konzentrieren – aber richtig!  
**Wie kann das gelingen?**



05 | 2012

[www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug)

Folie 1

# Was beeinflusst die Konzentrationsfähigkeit?

**körperliches  
Befinden**

**Emotionen**

**soziale  
Kontakte**

**Umfeld**

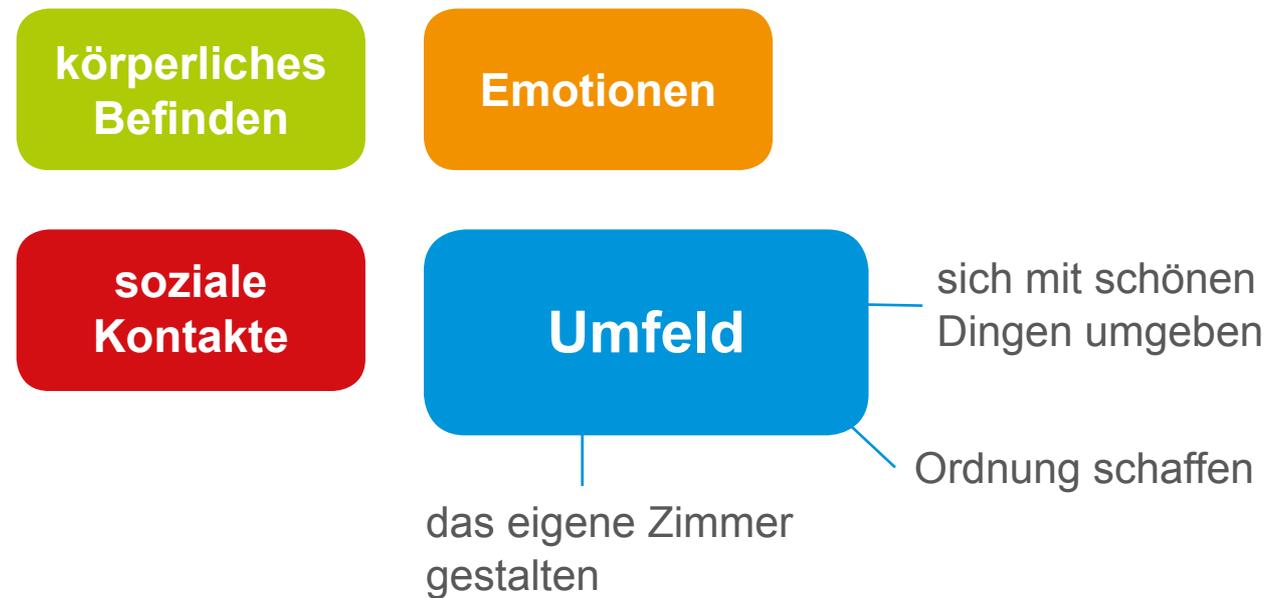
# Was beeinflusst die Konzentrationsfähigkeit?



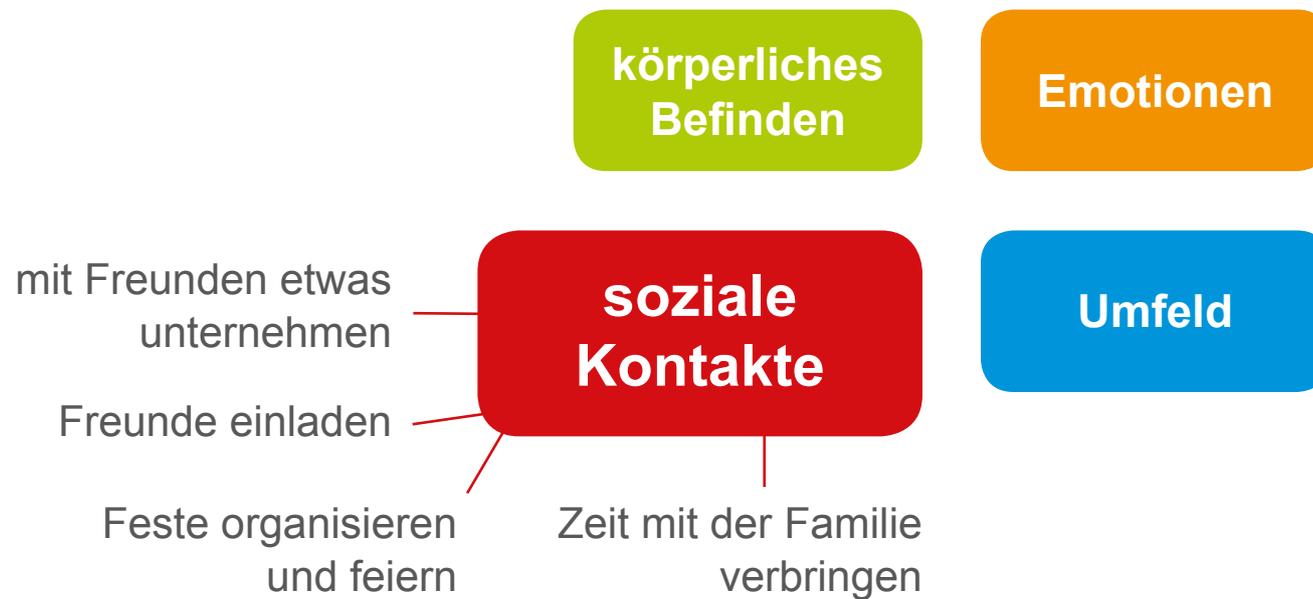
# Was beeinflusst die Konzentrationsfähigkeit?



# Was beeinflusst die Konzentrationsfähigkeit?



# Was beeinflusst die Konzentrationsfähigkeit?



# Was beeinflusst die Konzentrationsfähigkeit?

Work-Life-Balance

Atem  
als Anker

Power und  
Sport

Freund-  
schaften

Persönliche  
Stressoren

Magischer  
Rückzugsort

Guter Umgang  
mit sich selbst

## Work-Life-Balance

Atem  
als Anker

Power und  
Sport

Freund-  
schaften

Persönliche  
Stressoren

Magischer  
Rückzugsort

Guter Umgang  
mit sich selbst

- Achten Sie auf die richtige Mischung von Anstrengung und Erholung, von Konzentration und Entspannung.
- Verordnen Sie sich täglich Genusszeiten, seien Sie darin Ihr eigener Arzt!
- Planen Sie Regenerationszeiten ein. Gerade wenn viel Konzentration erforderlich ist, braucht der Körper auch Auszeiten.
- Machen Sie sich eine Liste von allem, was Freude und Abwechslung bringt.

**Tipp:** Planen Sie die Erholungsphasen ganz gewissenhaft ein und notieren Sie diese in Ihrem Kalender!

Work-Life-Balance

## Atem als Anker

Power und Sport

Freundschaften

Persönliche Stressoren

Magischer Rückzugsort

Guter Umgang mit sich selbst

- Gewöhnen Sie sich an, mehrmals am Tag eine Minute die Augen zu schließen und auf Ihren Atem zu achten.
- Immer wenn die Gedanken abschweifen, die Aufmerksamkeit zum Atem zurückholen.
- Mit der Zeit diese Übung zeitlich ausdehnen.

Die Übung trainiert Ihre Aufmerksamkeitsnetzwerke, es wird Ihnen immer leichter fallen, sich zu konzentrieren.

Work-Life-Balance

Atem  
als Anker

**Power und  
Sport**

Freund-  
schaften

Persönliche  
Stressoren

Magischer  
Rückzugsort

Guter Umgang  
mit sich selbst

- Kommen Sie einmal täglich außer Atem!
- Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen gefällt!

Aus der Stressforschung wissen wir, wie wichtig körperliche Verausgabung ist, um den Stress abzubauen.

Work-Life-Balance

Atem als Anker

Power und Sport

**Freundschaften**

Persönliche Stressoren

Magischer Rückzugsort

Guter Umgang mit sich selbst

- Pflegen Sie Ihre Freundschaften!
- Treffen Sie sich auch zum gemeinsamen Lernen!

**Tipp:** Machen Sie doch einmal gemeinsam eine Achtsamkeitsmeditation.

Work-Life-Balance

Atem als Anker

Power und Sport

Freundschaften

**Persönliche Stressoren**

Magischer Rückzugsort

Guter Umgang mit sich selbst

Immer wenn Sie merken, dass Sie wieder dramatisieren, können Sie

- eine Atemübung machen
- sich fragen: „Ist das wirklich so?“
- eine angenehme Vorstellung visualisieren

Work-Life-Balance

Atem als Anker

Power und Sport

Freundschaften

Persönliche Stressoren

**Magischer Rückzugsort**

Guter Umgang mit sich selbst

- Stellen Sie sich einen wunderbaren Ort vor!
- Malen Sie ihn sich in allen Details aus!
- Immer wenn Sie gedanklich in Stress geraten, hilft es Ihnen dieses Bild des magischen Rückzugsortes zu visualisieren.

Work-Life-Balance

Atem  
als Anker

Power und  
Sport

Freund-  
schaften

Persönliche  
Stressoren

Magischer  
Rückzugsort

**Guter Umgang  
mit sich selbst**

- Stellen Sie sich für eine Aufgabe, bei der Sie sich konzentrieren und überwinden müssen, eine Belohnung in Aussicht.
- Helfen Sie sich selbst, indem Sie sich gut zureden.
- Achten Sie auf gesundes, leckeres Essen und verwöhnen Sie sich!

## Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Konzentration – aber richtig!, Mai 2012

**Herausgeber:**

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)  
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:**

Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich)  
Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:**

Vera Kaltwasser, Frankfurt

**Verlag:**

Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden  
Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)

Dieser Foliensatz gehört zu der Unterrichtseinheit „Konzentration – aber richtig!“, Mai 2012.

Unter [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblätter
- Mediensammlung