

FOKUSSIERT ZUM ERFOLG

Unsere Konzentrationsfähigkeit ist der Hebel, durch den wir aus unseren Fähigkeiten Nutzen ziehen – oder eben nicht. Wir können großartige Fähigkeiten haben, doch sobald man unsere Konzentration stört, verliert sich ihre Wirkung. Störungen können durch Ängste, Irritation, fehlende Klarheit etc. ausgelöst werden – und schon wird aus einer massiven Kraft ein laues Kräftchen.

So kann jeder von uns lesen – davon ist auszugehen, wenn Sie im Text schon so weit gekommen sind und diesen nicht nur betrachten, weil ihnen die Schriftzeichen gefallen. Doch jeder von uns weiß, wie stark sich die Fähigkeit sinnerfassend zu lesen reduziert, wenn unsere Konzentration nachlässt und wir am Ende der Seite nicht mehr wissen, was wir eben gelesen haben. Dies kann z.B. durch Müdigkeit oder fehlende Nährstoffversorgung verursacht werden.

bar. Beim Ausfall der Sauerstoffzufuhr kommt es binnen weniger Minuten zu bleibenden Schäden im Gehirn. Glucose als Brennstoff ist ebenso wichtig und wenn wir unsere letzte Mahlzeit vollständig verdaut haben und somit keine externe Versorgung mehr besteht, wird zuerst Energie von jenen Bereichen abgezogen, die für uns von geringerer Bedeutung sind – bis zuletzt alle verbleibende Energie darauf fokussiert wird, Essen zu organisieren.

Fokus – Der Bewusstseinslaser

Wir haben demnach eine innere Aufgaben-Hierarchie, nach der sich richtet, wohin wie viel Energie geleitet wird. Je mehr Bedeutung eine Aufgabe für uns hat, umso leichter können wir uns darauf konzentrieren. Sie kennen das sicher, dass Sie von einem Buch, einer Arbeit oder einem Menschen so sehr gefangen genommen werden, dass Sie alles um sich herum vergessen, die Zeit verfliegt und Sie merken sich alles, was Sie aufnehmen – es entsteht eine Art Flow-Effekt der Aufmerksamkeit. Wenn eine Tätigkeit eine bestimmte Menge an Aufmerksamkeit auf sich vereint, dann „kippen“ wir in diese Aktivität hinein. Aus unserem normalerweise gestreuten Bewusstseinslicht wird ein Bewusstseinslaser. Wenn wir so einen extremen Fokus herstellen, dann verbessert sich unsere Leistungsfähigkeit enorm. Die Speicherfähigkeit, die analytische Durchdringung,

die Kreativität usw. – sie alle stehen in einem ungleich höheren Maß zur Verfügung, wenn wir gelernt haben richtig zu fokussieren.

Sport und Fokussteuerung

Hohe Anforderung an die Konzentration stellen z.B. Snooker, Golf, Kampfkünste etc. Bei solchen Sportarten ist es notwendig eine unglaublich hohe Komplexität der Bewegung zu steuern. Unzählige kleine technische Schritte werden trainiert und in Abläufe und Ablaufgruppen strukturiert. Diese geht man vor der Bewegung methodisch und fokussiert durch, bis man alle Elemente des Stoßes, Schwunges, Schlages oder Wurfes in einen harmonisch abgestimmten Fluss gebracht hat. Wenn man fühlt, dass alles gut zusammenspielt, ist eine exzellente Bewegungsausführung möglich.

Als Einstieg besser geeignet, weil mit weniger Frustration verbunden, können Bewegungslehren wie Tai Chi, Karate oder Ähnliches sein. Wer zum ersten Mal konzentriert Tai Chi versucht, wird bemerken, wie wenig Bewegung es braucht, um ins Schwitzen zu geraten. Durch diese Übungen erhöhen sich der Bewusstseinsgrad für unseren Körper, das eigene Wohlbefinden und ebenso die Fähigkeit, Aufmerksamkeit bewusst zu steuern. Durch die Stärkung des Körpers und die damit verbundene gleichmäßige Versorgung der Körperzellen, erhöht sich zudem die Aufmerksamkeitskapazität und -ausdauer.



© Jörg Krenmayr

Aufmerksamkeit nähren

Unser Gehirn verbraucht bei durchschnittlich gerade einmal zwei Prozent unseres Körpergewichts zwanzig Prozent unserer Energie. Um diese zu erzeugen, benötigt das Gehirn Glucose und Sauerstoff. Von beiden kann es keinerlei Reserven direkt im Gehirn anlegen. Eine konstante Versorgung ist unabding-

Das Fokus-Fenster

Das Fokus-Fenster ist ein sehr effizientes Werkzeug für das Training von Aufmerksamkeit, das ich gern im Rahmen von Lern-Trainings vermittele. Wenn wir etwas lernen müssen, fallen uns schnell Dinge ein, die spannender wären. Ich habe z.B. nie freiwillig mein Zimmer aufgeräumt, aber wenn es etwas Langweiliges zu lernen galt, wurde selbst das Aufräumen „interessant“ – und ich weiß, ich bin hier nicht allein, denn viele Menschen haben ein Problem mit ihrer Lerndisziplin. Unser Bewusstsein richtet sich immer auf das, was uns am meisten zu bringen scheint – es will Lust maximieren und Unlust minimieren. Wenn der Erfolg einer Handlung unklar ist bzw. weit in der Zukunft liegt, fehlt oft die Motivation im Jetzt, und die Aufmerksamkeit lenkt sich ständig auf andere Dinge. Wir reden dann gerne vom „inneren Schweinehund“. Es ist nicht

schlimm einen Schweinehund zu haben, aber wie jedem Hund muss man auch ihm klarmachen, dass wir der Herr sind und wir bestimmen, wann gespielt wird und wann Disziplin angesagt ist. Das Fokus-Fenster ist ein zeitliches Fenster, das klar für eine bestimmte Aufgabe definiert und mit den folgenden Bedingungen versehen ist: Es gibt in dieser Zeit kein Handy oder andere äußere Störquellen. Es ist klar geplant, mit Tag, Beginn und Dauer. Und falls es mehrere Menschen im Haushalt gibt, werden diese davon in Kenntnis gesetzt – oder man geht z.B. in eine Bibliothek. Anfangs werden unsere Gedanken – der innere Schweinehund – während dieses Zeitrahmens immer wieder versuchen zu flüchten. Mit eiserner Kraft müssen wir diese flüchtenden Gedanken sofort packen und wieder auf unsere Aufgabe zurückwerfen – jedes Mal. Je konsequenter wir hier sind, umso rascher gibt der „Schweinehund“ klein

bei. So können wir mehr und mehr Aufmerksamkeit mobilisieren und irgendwann wird es gelingen den Flow-Effekt auszulösen und damit ein tolles Gefühl von Erfolg und Leistungsfähigkeit, wodurch es noch leichter wird.

Regeneration

Bei aller Disziplin vergessen Sie aber nicht, dass sich Ihr Gehirn auch erholen muss. Wir können nicht endlos an einem Thema arbeiten, da die synaptischen Spalten nach einiger Zeit mit Neurotransmittern „verstopft“ sind, die in den Pausen wieder recycelt werden. Belohnen Sie sich für erfolgreiche Sessions und Fortschritte. Es geht nicht darum perfekt zu sein, sondern sich stetig zu verbessern.

von Jörg Krenmayr

Dr. Böhm®

Es lebe der Sport!

Empfohlen von Extremsportler
Wolfgang Fasching

Race Across America, Russia Coast 2 Coast

