

fred hemmelmayr

Seminarreihe
„Lernen
fürs
Leben“

>KONZENTRATION<

**Praktische Tipps zur
Optimierung der Lern- u.
Arbeitstechniken**





Disclaimer: Dieses Manuskript wurde nach bestem Wissen und Gewissen vom Autor selbst zusammengestellt. Es dient lediglich als Begleitung für den Seminarteil „Konzentration“, wobei Inhalte ständig erneuert werden. Es gibt keine bindenden Richtlinien vor, sondern dient als Impulsgeber für die gemeinsame Erarbeitung von Inhalten im Seminar sowie deren spätere praktische Umsetzung.

Der Autor erhebt mit diesem Manuskript natürlich keinerlei Anspruch auf Vollkommenheit, Wahrheit und Richtigkeit. Fehler sind vorbehalten. Wer selber schreibt, der weiß und kennt dies sehr wohl, dass trotz vieler Stunden der Nacharbeit und Korrektur, sich immer wieder neue Fehler finden. Jegliche Haftung irgendwelcher Art für den Inhalt oder daraus abgeleiteter Aktionen der Leser wird ausdrücklich und vollständig ausgeschlossen. Das gilt auch für alle Links und externe Verweise in diesem Manuskript, für deren Inhalt ebenfalls jegliche Haftung ausgeschlossen wird. **Jegliches Feedback, konstruktive Kritik sowie Anregungen sind herzlich willkommen!**



Zum Autor:

Fred Hemmelmayr arbeitet seit 1992 im Trainings- Unterrichts- u. Lehrbereich. Er ist selbständig tätig als Privatlehrer und Trainer.

Er spricht mittlerweile etwa zehn naturwissenschaftlich/technische Sprachen, teilweise über das Maturaniveau hinausgehend.

Er publiziert Artikel aus den Bereichen Naturwissenschaften, Mathematik, Technik, EDV, Lern- u. Arbeitstechniken, Bewusstseinsforschung und Existenzphilosophie. Er verfasst auch gesellschaftskritische Schriften, Artikel und Satiren, wobei ihm eines seiner Druckwerke dazu veranlasste, für ein halbes Jahr ins politische EXIL nach Bolivien zu gehen.

© 1. Auflage: April 2019

Text, Fotos und Layout by Fred Hemmelmayr
Lektorische Überarbeitung by Simone Mold

Reproduktion/Publikation nur mit Zustimmung des Autors. Zitate aus diesem Manuskript nur mit Angabe des Autors und der Quelle.

Email: office@nachhilfe-fred.at

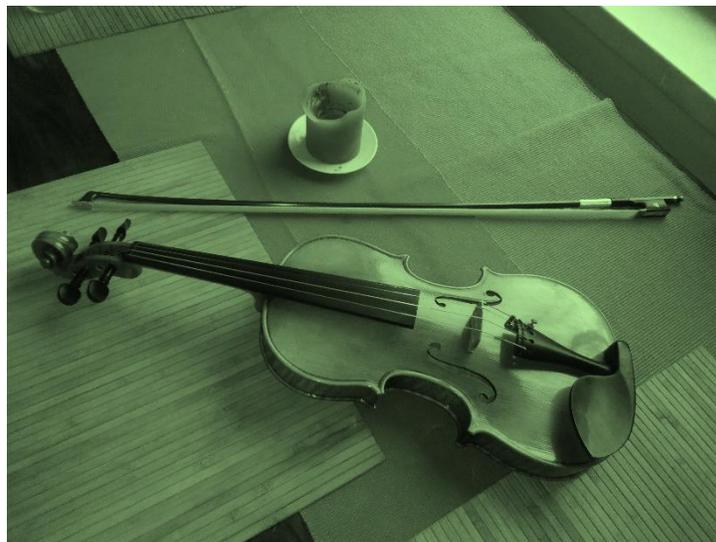
Eigene Homepage: www.nachhilfe-fred.at



„Das (schulische) Leben?
Könnte es nicht sein
wie ein Violinenspiel?
Wie Butter, nichts verkrampfen
und nichts unter Druck und Zwang...

...dann kämen die schönen Töne
schon ganz von selber...“

(Fred)





Einleitend...

“In der Ruhe liegt die Kraft“ ist wohl ein Sprichwort, das jedem von uns geläufig ist, dennoch ist die in der Ruhe liegende Kraft den Meisten hier im Westen völlig fremd. Es liegt klar auf der Hand, denn unsere hektische Zeit gönnt uns kaum mehr Ruhepausen. An jeder Ecke lockt uns die Zerstreuung und Ablenkung. Falls wir doch einmal nur in die Nähe dieser Ruhe gelangen, so empfinden wir dieses Gefühl, diesen Bewusstseinszustand, der Quelle unserer Kraft und unserer Konzentration ist, als befremdend. Jedoch erfordert jegliches konzentriertes Schaffen genau jene Kraft, die in der Ruhe liegt.

Ruhe schaffen, aber wie?

Im Seminarteil ORGANISATION haben wir bereits angesprochen, dass ein ZU viel haben von allem ein Unruheherd ist und unsere Energien zerstreut, uns am konzentrierten Schaffen hindert und davon ablenkt.

Natürlich erahnen und spüren wir bereits, dass man allein mit Methoden nicht viel erreicht, wenn man nicht die dahinter liegenden wahren Ursachen erkennt, warum wir nicht mehr zu dieser ursprünglichen Ruhe finden können.

Das liegt zunächst daran, dass wir so „programmiert“ wurden, uns nur wertvoll zu fühlen, wenn wir einer Beschäftigung nachgehen. Heute werden wir im wahrsten Sinne des Wortes von Beschäftigung zu Beschäftigung getrieben und von Zerstreuung zu Zerstreuung. Wir laufen wie ein Hamster im Hamsterrad, bis ein „Burn Out“ die Folge ist oder unser Körper und/oder unsere Seele uns anderwärtig zu verstehen gibt: „Du musst endlich einmal wieder zur Ruhe kommen, um Kraft zu tanken!“. Diese Programmierungen sind tiefsitzende Prägungen, die in unserem Unterbewussten als eigenständige Metaprogramme ablaufen, die sich teilweise voll automatisch in unserem Leben ereignen. Der erste Schritt besteht also darin, sich dessen Prägungen bewusst zu werden, also in sich hineinzuführen, sich gewahr werden und sich wieder zu spüren: „Hey, wie geht es mir gerade?“ Und: „Lebe ich bewusst im Hier und Jetzt?“ oder bin ich mit meinen Gedanken und Taten schon wieder ganz wo anders?



Wenn ich hier über dieses Thema schreibe, schreibe ich als ein Mensch, der nicht im Elfenbeinturm sitzt und auf dich herab blickt, sondern als ein Mensch, der sich auch immer wieder gewahr werden muss, dass sich das Leben nicht im Hamsterrad abspielt und dort auch nicht Ruhe zu finden ist, denn Ruhe schafft die Kraft, aus der sich auch die Konzentration nährt.

Nur ein aufgetankter Mensch vermag auch konzentriert zu arbeiten und bei solchen Tankstellen muss man in der Regel auch nichts bezahlen. Jemand der lernt, dass er aus dem Eigenen diese Ruhe und Kraft schöpft, ist weitgehend unabhängig. Einige Impulse dazu liefert dieses Seminar.

Ich persönlich finde diese Ruhe, indem ich bewusst auf Zeitung, Fernsehen, Musik, jegliche Gesellschaft, Handy und PC verzichte, wenn da wieder so ein Gefühl in mir hochkommt, das mich ermahnt: „Hey, Fred! Steig runter vom Gas!“.

Allein ein kleiner Spaziergang oder ein kühles Bierchen auf dem Salonschiff Fräulein Florentine kann manches Mal wahre Wunder bewirken. Wenn ich diese leise Stimme immer wieder überhöre, dann ist das wie beim Kelomat. Der Druck steigt unaufhörlich und entlädt sich dann, indem ich dann mal Dampf ablassen muss oder so richtig „draufdrücke“ bzw. mal so richtig die kleine Sau rauslassen muss, was den meisten wohl bekannt und für sie auch verständlich ist. Das kann manches Mal für meine unmittelbar Beteiligten aber etwas ungemütlich werden. Doch ich lerne und bemühe mich, dass es nicht soweit kommt.

Nur in der Stille vermag sich unser Geist wieder zu sammeln. So beherbergt die Stille eine mannigfaltige Kraft, welche nur jene beschreiben können, die den Mut besitzen, sich in die Stille zu wagen. Wahrlich, es ist ein schwerer Weg, dann und wann in diese Stille eingehen zu dürfen. Doch der Lohn ist köstlicher denn vieles Gut auf dieser Welt. Füllen wir unseren Geist mit Stille, so vermögen wir auch die notwendige Kraft aufzubringen, wenn uns der Tag mit seiner Hektik ins Angesicht peitscht. Wer Stille getankt hat, wird selbst im Sturm seine Ruhe bewahren können.

„Leere statt Lehre“ (Heraklit)



Inhalt

Wo KONZENTRATION beginnen muss uns warum das so ist	7
Der Drei-Minuten-Test	9
Tipps für schriftliche Arbeiten, Prüfungen und Schularbeiten	10
Musik – die Sprache der Seele – fördert sie die Konzentration?	11
<i>Formalkriterien</i> : Eine bessere Note durch Einhaltung der Formalkriterien	15
<i>Kloavieh mocht am Mist</i> : Ein Befriedigend auf einer Uniklausur ohne zu lernen	17
Konzentrationsfördernde Faktoren	19
Konzentrationsübungen	30
Über die Gaußsche Normalverteilung der Natur	35
<i>Die Macht der Gedanken</i> : Wir sind Mitgestalter unserer Welt	37
Konzentration auf die wesentlichen Dinge	40



Wo KONZENTRATION beginnen muss bzw. warum das so ist

Jegliches Unterfangen? Wo beginnt es? Natürlich mit einer Willensentscheidung, also in unserem Geiste, in unserer Gedanken- u. Gefühlswelt hat jegliches Unterfangen, und sei es nur, wenn wir unseren Arm bewegen möchten, seinen Ursprung. So schreibt der bekannte Biomediziner und Psychologe Ulrich Warnke: „Jeder intensive Gedanke ist mit bewertenden Gefühlen verknüpft – automatisch und, ohne dass wir mithilfe eines Bewusstseins steuernd eingreifen können. Intensive Gedanken steuern die Funktionen meines Körpers“. Über diese Aussage sollte man einmal in aller Ruhe (konzentriert) nachdenken, denn es ist eine Kernaussage, warum Konzentration gelingt und warum nicht. Zum Thema Konzentration gibt es viele Ratgeber und unzählige Tipps bzw. Übungen, die unsere Konzentration steigern. Wenn man keine bewusste Willensentscheidung besitzt, werden solche Tipps, auch wenn sie noch so gut sind, nicht langfristig Fuß in unserem Leben fassen können.

Wir können sehr wohl konzentriert sein! Alle können konzentriert sein, sofern sie es auch wollen. Hier liegt der Schlüssel. Alle weiteren Tipps zur Steigerung des eigenen Konzentrationsvermögens werden dann, wenn diese Weiche gestellt ist, ganz von selbst reifen.

Denke an all deine Beschäftigungen, die dir tatsächlich Freude bereiten: Benötigst du bei diesen Beschäftigungen spezielle Tipps, damit du konzentriert bei der Sache bleibst?

Kurzum: Volle Konzentration ist automatisch dort, wo wir Freude an einer „Beschäftigung“ finden. Was uns tatsächlich Freude bereitet, ist jedoch sehr individuell. Niemand kann dir hier Regeln und Vorschriften machen, mit welchen Beschäftigungen du dir deinen persönlichen Lebensbrunnen auffüllst, sofern deine Beschäftigung nicht die Freude deiner Nächsten schmälert. Das gilt auch umgekehrt.

Gesellschaftliche Zwänge und Dogmen möchten uns aufdrängen, welche Beschäftigungen uns Freude bereiten sollten, bzw. welche Beschäftigungen anscheinend sinnvoll sind und welche nicht. Und genau hier beginnt das eigentliche Problem, denn was des einen Freude und höchste Konzentration, ist des anderen Unfreude und höchstes Desinteresse.



Loriot "Ich will hier nur sitzen", ist ein kleiner Videobeitrag (du findest ihn unter: <https://www.youtube.com/watch?v=Iuobpte4ndQ>), der diese Thematik sehr gut auf den Punkt bringt.

Konzentration ist also eine zwangsläufige Folgeerscheinung der Freude, die wiederum eine zwangsläufige Folgeerscheinung davon ist. Wir sollten also mit unserem derzeitigen Leben im Einklang mit der Natur, bzw. mit unserer momentanen Bestimmung stehen, denn Sinn und Ziel sind nicht automatisch ein arbeitsreiches Leben oder ein Leben voller materiellen Reichtums, sondern ein Leben das glücklich und zufrieden macht.





Der Drei-Minuten-Test

Kannst du unter Zeitdruck arbeiten bzw. Aufgaben laut Angabe lösen?

Name:

Für die Bearbeitung der Fragen benutze bitte unbedingt einen blauen Kugelschreiber oder einen Bleistift! Beeile DICH, denn DU hast nicht sehr viel Zeit!!!

1. Lese alles genau durch, bevor DU irgendetwas machst!
2. Schreibe DEINEN Namen (nur Vorname) **in BLOCKSCHRIFT** über das Namensfeld.
3. Nenne drei typische Merkmale deines Seminartrainers.
4. Welche Handy-Marken bevorzugst DU?
5. Welche CPU Hersteller sind besser: AMD oder INTEL??
6. Ist die Gravitationsbeschleunigung eine universelle Konstante?
7. Nenne drei ehrliche Gründe, warum du heute im Seminar bist
8. Welche Filme drehte Isaac Newton?
9. Male ein Spiegelbild vom links unten abgebildeten Mann in die rechte untere Ecke
10. Nenne alle 8 Kontinente!
11. Was ist das Ergebnis für $12 \cdot 12 - 12^2 + 12 - \frac{12}{12}$?
12. Nun – nach dem DU alles sorgfältig durchgelesen hast, mach die Übung 2, 3 und 7!



Die Beantwortung von Frage 3 verrät viel über deinen Lerntypus bzw. über deine Weltanschauung! Warum?



Tipps für schriftlicher Arbeiten, Prüfungen und Schularbeiten

Bei Schularbeiten, Mitarbeitskontrollen und Tests zählt nicht nur das Können, sondern auch die Beachtung einfacher Regeln. Hier folgen einige einfache Tipps, die schon sehr oft einen Notengrad oder mehr eingebracht haben:

Tipp1

Alles genau durchlesen, bevor du irgendetwas tust! Wenn du die Angabe genau durchgelesen hast, dann lese diese nochmals durch! Unter genauem Durchlesen meine ich nicht genaues Überfliegen! Eine große Gefahr besteht zum Beispiel darin, dass ich glaube, das Beispiel zu kennen, weil wir dasselbe Beispiel in der letzten Hausübung gemacht haben.

Tipp2

Nach Erledigung von Tipp 1: Fragen stellen. Die dümmste Frage ist die Frage, die gar nicht gestellt wurde! Der Lehrer kann dann noch immer „*Nein*“ sagen! Die Frage genau formulieren! Freundlich bleiben! So kannst du dem Lehrer eventuell einige nützliche Ansätze herauslocken! Meistens ist das dem Lehrer gar nicht bewusst. Kaum ein Lehrer steigt nicht auf aufdringliche Fragerei bei Prüfungen darauf ein.

Tipp3

Stets mit dem leichtesten Beispiel beginnen! Wir neigen dazu, kategorisch mit der Nr.1 zu beginnen oder wir sagen uns: „*Das Beispiel kann ich! Das mach ich erst am Schluss!*“- nun kann es sehr leicht sein, dass du am Schluss gar keine Zeit mehr hast. Es kann auch sein, dass du den notwendigen Ansatz für dieses Beispiel vergessen hast.

Mache, wo immer es geht, Skizzen!!! Gerade bei Rechenbeispielen ist es ganz wichtig, vorab das Ergebnis näherungsweise zu schätzen!!!

Tipp4

Zeit herausschinden! Koste die Zeit bis zum letzten Rest aus! Gib nicht schon vor der Zeit ab! Konzentriere dich bis zur letzten Sekunde!

**Tipp5**

Blackout? Zettel weglegen und kurz Ablenkung verschaffen! Dann probiere es noch einmal! Eine andere Möglichkeit wäre, den Lehrer kurz herzulocken und ihn einfach nach diesem Beispiel zu fragen: Z.B. „*Ich verstehe da nicht ganz wie sie es da meinen*“ oder „*Meinen sie das vielleicht so, wie wir es in Übung 39 gemacht haben?*“.

Tipp6

Keine Lücken lassen! Wenn dir zu einer Angabe überhaupt nichts einfällt, so schreibe zumindest irgendetwas hin! Das kann dir eventuell noch den nötigen Punkt zur besseren Note bringen!

Ich begleitete in meinem Leben bereits sehr viele Schüler. Da macht man so seine Erfahrungen.

Ich kann mich noch sehr gut an einen sehr guten DG- Schüler erinnern. Er beherrschte den Stoff nach wenigen Nachhilfestunden sehr gut. Er konnte Aufgaben komplett richtig lösen. Auch war er sattelfest, ordentlich und schnell bei der Lösung der Aufgaben. Seine Aufgaben glichen Musterbeispielen, welche keinen Makel aufwiesen, aber er beachtete nicht Tipp 1. Er las bei der Angabe statt „*Prisma*“ eine „*Pyramide*“.

Daher schrieb er auf seiner DG- Schularbeit ein Nichtgenügend.

Obwohl er bei der Schularbeit keinen einzigen Fehler gemacht hatte, bekam er trotzdem ein Nichtgenügend, weil er den falschen Körper konstruierte!

Auch aus meiner Fachhochschulzeit kann ich mich noch sehr gut an eine wahre Gegebenheit erinnern:

Wir hatten eine Klausur, die drei Stunden dauerte. Wohl bemerkt: Auf der Uni ist es üblich, dass man im ganzen Semester bloß eine Klausur hat. Da kommt natürlich der Gesamtstoff, der sich in diesem speziellen Falle auf etwa 200 Seiten belief. Verpatzt man diese eine Klausur, so sieht es sehr schlecht aus.



Also steht und fällt alles meist mit einer einzigen Klausur!

Bei einem Beispiel konnte ich mich nicht mehr ganz genau erinnern, welches Diagramm zu erläutern war. Es gab hierfür drei Diagramme zur Auswahl, die jedoch sehr ähnlich waren. Die Wahrscheinlichkeit, dass ich mit 1:3 das richtige Diagramm erraten hätte, war mir doch etwas zu gewagt, da dieses eine Beispiel so viele Punkte brachte, sodass deren Lösung einen ganzen Notengrad ausmachte.

Was tat ich also?

Schummeln?

Das ging in diesem Falle überhaupt nicht.

Ich rief den Lehrer und fragte ihn etwa folgendermaßen: „*Meinen Sie das Diagramm auf Seite 156 oder auf Seite 172?*“.

Er erwiderte: „*Nein, das Beispiel auf Seite 148!*“.

Unbewusst sagte er mir die richtige Lösung. Ein Befriedigend war mir somit sicher!

Solche Erfahrungen sind keinesfalls Einzelfälle!

Sondertipp

Kreativ sein! Wenn der Lehrer wegschaut oder sich ablenken lässt, so ist Teamarbeit angesagt! Helft euch gegenseitig! Auch technologische Unterstützung kann sehr nützlich sein!



Musik – die Sprache der Seele – fördert sie die Konzentration?

Die Musik ist eine Kunst. Nicht umsonst wird sie auch als „Die Sprache der Seele“ bezeichnet, was sinngemäß bedeutet, dass sich die Seele mittels Musik auszudrücken vermag.

Welchen Musikgeschmack wir persönlich bevorzugen, begründet, auf welchen Saiten unsere Seele gerne in Resonanz schwingt. Ob Musik konstruktiv oder destruktiv ist, liegt auch, aber nicht nur im Auge bzw. im Ohr des Betrachters. Sie ist ein Ausdruck innerer Welten, der genauso wie die sichtbare Welt real in Erscheinung tritt und etwas bewirkt. Manche dieser Welten drücken Harmonie, Ruhe und Ordnung aus und fördern unsere Konzentrationsfähigkeit. Andere Musikstile bewirken Unruhe, Chaos und Zerstreuung, genau das Gegenteil von Konzentration.



Der Künstler, der Erschaffer von Musik ist, will damit etwas in der sichtbaren Welt manifestieren, wobei die sichtbare Welt laut den neuesten Erkenntnissen der Atomphysik nur ein marginaler Bruchteil des tatsächlichen Spektrums des gesamten Universums darstellt, weil das Atom nur einen minimalen Bruchteil von greifbarer Masse im Raum einnimmt. Dazwischen ist „Leere“, wobei Leere hier im rein materiellen Sinne zu verstehen ist.

Künstler schöpfen aus dieser „Leere“ ihre Werke, wobei, wenn man an die Größe ihrer Kompositionen denkt, man sich zwangsläufig fragen muss, ob diese Leere nicht voller „Energie“ und Bewusstsein bzw. Leben gefüllt ist.

Ebenso wie das Lesen, macht Musik etwas mit uns. Nicht umsonst wurde und wird Musik schon sehr oft in der Geschichte für Propaganda- u. Umerziehungszwecke eingesetzt, da sie sich sehr gut dazu eignet, um Menschen zu programmieren oder auch unten zu halten (daher das Wort „Unterhaltung“). Daher sollten wir sehr achtsam mit diesem Medium umgehen.

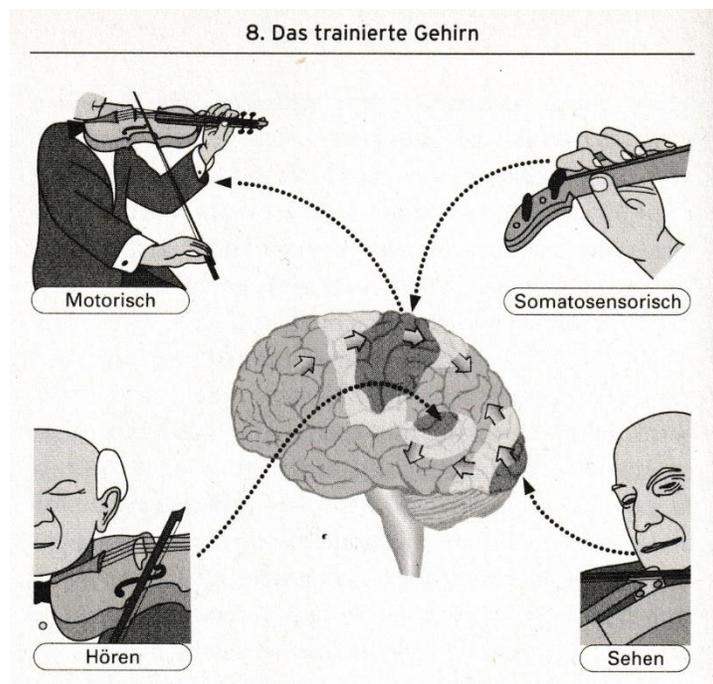


Es ist wohl einleuchtend, dass ein Mozart, ein Paganini, ein Vivaldi, ein Mendelson, usw. eine ganz andere Regung in uns zum Ausdruck bringen wird als ein seichtes „Krach-Bub-Bum-Baby“, das man zu einem „Hit“ titulierte und mit dem man überall im Radio und/oder in diversen Lokalitäten ständig zugemüllt wird. Das erkannte auch schon Johann Wolfgang von Goethe: „Das Große und Gescheite existiert in der Minorität“

Will man also auch größer (im Sinne von reifer, kreativer, charakterlich besser,...) und klüger werden, so sollte man sich einmal fragen, ob die Musik, die ich konsumiere, ebenfalls gescheit und groß ist, denn eines ist gewiss: Wir färben ab!

Ich war kürzlich mal bei einer Zusammenkunft und wurde von destruktiver und viel zu lauter „Musik“ zwangsbeschallt. Eine sinnvolle Unterhaltung oder ein sich konzentrieren war unmöglich. Oft vertragen sich Musik hören und konzentriertes Arbeiten überhaupt nicht.

Die neueste Gehirnforschung (s. Bild unten aus dem Buch von Niels Bierbaumer: „Dein Gehirn weiß mehr als du denkst“) hat nun herausgefunden, dass das Selbermusizieren einer der besten und umfassendsten Gehirntrainings überhaupt ist, weil es viele Sinne gleichzeitig erfordert.



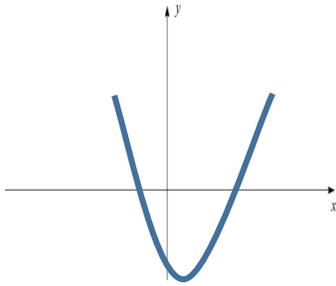


Formalkriterien: Eine bessere Note durch Einhaltung der Formalkriterien

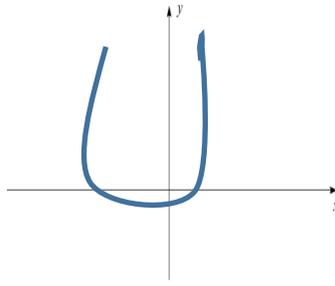
Generell würde ich sagen, dass die Einhaltung gewisser Formalkriterien beim derzeitigen Stand der Benotung durchaus einen Notengrad ausmachen kann. Man sollte dies daher sehr ernst nehmen. Hilfreich ist es, wenn man sich schon von Beginn an die Formalkriterien antrainiert. Beim Test oder bei der Schularbeit funktionieren wir weitgehend automatisch. Daher sollten wir uns die Einhaltung der Formalkriterien schon daheim antrainieren.

Ich persönlich finde diese Herumreiterei auf Formalkriterien völlig übertrieben und denke, dass in Zukunft sowieso wieder ein Umdenken zurück zur Normalität stattfindet, was bedeutet, dass Formalkriterien nicht mehr so wichtig sein werden. Ich habe hier einige Dinge aufgezählt, die immer wieder vorkommen:

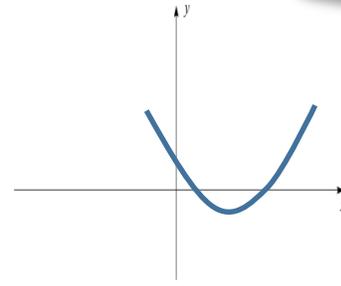
- Achsen korrekt beschriften: Einheit + Bezeichnung sowie Skalierung und Pfeile
- Zwischenergebnisse müssen in den Taschenrechner eingespeichert werden und es darf nur mit den gespeicherten Werten gerechnet werden
- Rechenoperationen, welche man mit dem Taschenrechner durchführt, müssen dokumentiert werden
- Genau nur das machen, was in der Angabe verlangt wird, denn für Fleißaufgaben kann es Punkteabzug geben. Ist zum Beispiel gefragt, nur ein Gleichungssystem aufzustellen, so ist es genug, das Gleichungssystem aufzustellen. Wenn man dann zusätzlich das Gleichungssystem löst, so droht Punkteabzug
- Taschenrechner: Es ist sehr wichtig, dass man seinen Taschenrechner bereits gut kennt und mit ihm viel trainiert, denn viele Fehler passieren, indem man den Taschenrechner falsch mit Informationen füttert (zum Beispiel eine Klammer falsch setzt, usw.)
- Generell sind eine gewisse Form und Übersicht nicht zu unterschätzen, denn dies wird unbewusst auf die Note einfließen. Auch das sollte von Beginn an trainiert werden.
- Skizzen von Funktionen sollten auch korrekt sein, was man ebenfalls leicht trainieren kann.



Parabel ist zu spitz



Parabel ist kein „U“



das ist eine Parabel

- Bei Funktionen müssen markante Punkte eingezeichnet und beschriftet werden (Achsen Schnittpunkt, Nullstellen, Extremwerte, ...)
- Bei Aufgaben, wo man nur ankreuzen muss, werden falsch angekreuzte Aufgaben als Punkteabzug gewertet. Also hier sehr gut überlegen!
- Bei Endergebnissen immer die Einheit dazuschreiben!!! Kennt man keine Einheit und es ist zum Beispiel eine Fläche zu berechnen, so lautet das Endergebnis: Die Grundstücksfläche hat xxx FE, wobei FE für Flächeneinheiten steht.
- Im Zweifelsfalle beim Ergebnis eine Antwort formulieren. Beispiel: Der Ballon hat eine Höhe von 1245,22 Meter erreicht, usw.
- Gerundet darf nur im Endergebnis werden, wobei man sich hier nach der Angabe oder nach der Vorgabe richtet. Ist die Angabe auf zwei Stellen hinter dem Komma beschriftet, so runde ich auch das Ergebnis auf zwei Stellen hinter das Komma: Das korrekte Runden dabei nicht vergessen! Aber Vorsicht: Geht es zum Beispiel bei der Kostenrechnung um eine minimale Stückzahl und beim Ergebnis kommt zum Beispiel $x=12,31$ heraus, so muss in diesem Falle das Ergebnis auf ganze Zahlen aufgerundet werden: $x=13$ Stk. bzw. es müssen mindestens 13 Stück produziert werden, um die Fixkosten abzudecken. Es können ja nur ganzzahlige ($x \in \mathbb{N}$) Stück produziert und verkauft werden!

Im Grunde genommen ist alles ganz einfach:

Man muss es nur tun!

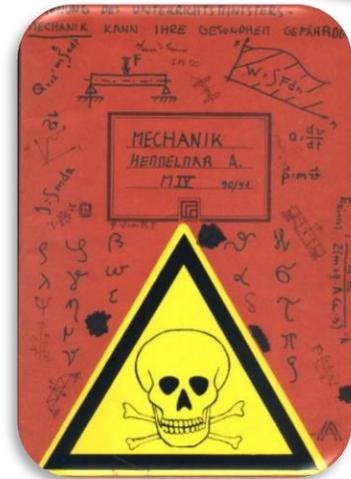


Kloavieh mocht am Mist: Ein Befriedigend auf einer Uniklausur ohne zu lernen

Das waren die einfachen Worte eines wirklich guten Universitätsprofessors, die er vor unserer 3-stündigen Mathe Klausur von sich gab. Ich beherzte seinen Rat und schrieb ein Befriedigend, obwohl ich (wie meist) keinen Strich für die Klausur lernte. Natürlich geht das nicht immer auf.

Drei weitere entscheidende Dinge für diese Note waren natürlich:

1. *Ich passte in den Vorlesungen gut auf.*
2. *Ich hatte eine lückenlose Mitschrift und verpasste meinen Unterlagen stets eine persönliche Note (s. Bild von meinem Mechanikheft!).*
3. *Mich interessierte eben Mathematik – eigentlich der wichtigste Punkt!*



Dazu kam noch, dass dieser Professor wirklich gut erklären konnte. Selbst das etwas komplexere Thema „*Differentialgleichungen*“ brachte er so rüber, dass man es fast verstehen musste – sofern man eben mit Augen und Ohren bei der Sache war.

Mathematik an einer technischen Hochschule zählt gewiss nicht zu den leichtesten Gegenständen. Mathe kann man eben nicht pauken, wie Englisch Vokabeln oder BWL. Das muss man auch verstehen „*lernen*“. Dabei helfen jedoch grundlegende Tipps. Einer der wichtigsten Tipps ist, dass man sich angewöhnt, stets eine Skizze anzufertigen. Auch, wenn das Beispiel noch so leicht erscheint – bevor man losrechnet, sollte man unbedingt eine Skizze machen! Meist ist das schon der halbe Lösungsweg. Der Rest ist oft Routine.

Wenn ich mir so die Matheschularbeiten von meinen Schülern ansehe (egal, welche Schulstufe), so sind viele Fehler keine Verständnisfehler, sondern lapidare Schlampigkeitsfehler, die leicht hätten vermieden werden können.

Da übersieht man, dass man die Definitionsmenge angibt, oder man vergisst, die Antwort zu schreiben und bei Beispiel Nr. 3 macht man keine Skizze zur Angabe.

So bringt man sich schnell um diese und jene wenigen Punkte (=Kloavieh), die noch auf eine bessere Note (oder oft auf das Genügend) gefehlt hätten.



Dann sind es noch die Beispiele, die nicht so viele Punkte versprechen. Wir denken uns: „*zuerst löse ich die großen Brocken, um viele Punkte zu ergattern*“. Für die kleinen Brocken, die oft auch die leichteren Beispiele sind, bleibt dann manchmal keine Zeit mehr.

Heute wundere ich mich oft darüber, wie ich diese oder jene Schularbeit, Prüfung, Test, Klausur usw. schaffte, ohne jedoch einen Strich dafür zu lernen. Ein bisschen Glück, Improvisationstalent und etwas Begabung gehören natürlich auch dazu.





Konzentrationsfördernde Faktoren

Man stelle sich unsere Konzentrationsfähigkeit vor wie die Leistung einer CPU. Wenn ich ein gutes Spiel spielen möchte, so werden alle Hintergrundprozesse auf ein Minimum herunterfahren oder bewusst deaktiviert, damit die CPU sowie GPU genug fps auf unseren Monitor zaubern kann. Hintergrundprozesse können einen Großteil der Ressourcen beanspruchen. Wir alle wissen das und können dieses Wissen sehr leicht auf jeden Bereich unseres Lebens übertragen, wenn wir das auch wollen.

Unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit hängt eng mit unserer körperlichen und auch seelischen Verfassung zusammen. Man kann diese Bereiche nicht voneinander trennen. Grob kann man zwischen äußeren und inneren Konzentrationsbeeinflussern unterscheiden, wobei hier nur eine kleine Aufzählung folgt, die man beliebig ergänzen kann.

Äußere Konzentrationsbeeinflusser

Haustiere	Geschwister	PC/TV Handy
Eltern	Straßenlärm	Musik
Blickfänge	Luftfeuchtigkeit	Essen/Schlafen/Sex
Zu wenig/zu viel Schlaf	Zimmertemperatur	Stickige Luft
Arbeitsplatz	Beleuchtung	Kleidung
Freunde	„Drogen“	...

Innere Konzentrationsbeeinflusser

Gefühle	Gedanken	Gesundheit
Gewissen	Nervosität/Unruhe	Faulheit
Desinteresse	Gleichgültigkeit	Gewohnheiten
Frieden/Streit	Probleme	Ausreden/Ausflüchte
Verliebt sein	...	



Diese hier aufgezählten Punkte haben mehr oder weniger großen Einfluss auf unsere Fähigkeit, konzentriert an einer bestimmten Sache zu arbeiten. Arbeite ich konzentriert, so habe ich meine Aufgaben, die es zu erledigen gibt, schnell hinter mich gebracht und habe wiederum mehr Zeit für andere Sachen. Da jeder von uns sehr individuell veranlagt ist, macht es wenig Sinn, hier genaue Vorschriften aufzustellen, denn was dem einen guttut, fördert nicht die Konzentration des anderen. Allgemeine Tipps können jedoch sehr nützlich sein.

Ich werde hier nur meine persönliche Erfahrung, Meinung sowie Gedanken des Augenblickes weitergeben, die keinesfalls als starres Konzept zu verstehen sind, sondern lediglich als kleiner Impuls dienen können, damit du dir selbst Gedanken darüber machst.

Haustiere

Ich habe bewusst keine Haustiere. Meine Frau will auch öfters „Gassi“ gehen und da wäre mir ein Hund oder eine Katz zu viel Ablenkung, so lieb ich sie auch habe, zumal ich früher Haustiere gehabt habe. Wenn du Haustiere hast: Es ist manches Mal weit sinnvoller, wenn du mit dem Hund gassi gehst, oder mit der Katze spielst, anstatt noch weiter frustriert vor deinen Lernunterlagen herumlungerst. Probiere es später wieder nach dem Gassi gehen, denn ein kleiner Spaziergang wirkt manches Mal wahre Wunder!

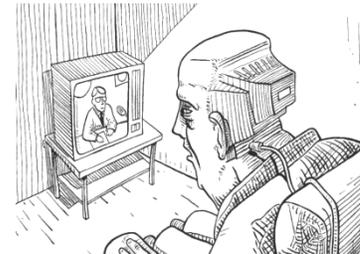
Eltern/Geschwister/Weib

Ich habe keine Geschwister. Meine Frau kann manches Mal auch ganz schön nerven. Das genügt mir, doch jede Medaille hat zwei Seiten, die nicht diametral bzw. dualistisch zueinanderstehen, sondern komplementär. Es ist sehr wichtig, dass du den letzten Satz verstanden hast, denn er ist sehr entscheidend. Kurzum: Alles, was mich angeblich stört, kann mir auch äußerst sehr behilflich sein. Es kommt eben auf den Blickwinkel an. Nehmen wir da das Geschwistertlein, das sehr lästig ist: Ich ärgere mich darüber, schreie es an und will es verjagen, doch mein Verhalten bewirkt genau dasselbe Verhalten. So ist das Naturgesetz der Resonanz, oder das Newtonsche Axiom von Ursache und Wirkung. Dreh den Spieß einfach mal um: Widme bewusst dem Störenfried deine Aufmerksamkeit! Mama sagt und schimpft: „Lerne doch endlich etwas!“, verlässt wütend dein Zimmer und lässt dich so im Regen stehen. Beziehe es nicht auf dich persönlich. Vermutlich schiebt sie selber großen Frust und lässt es an dir aus. Nein, es ist nicht gerecht, doch handeln wir nicht manches Mal ebenso? Was will und hier das Universum lehren? Das Gesetz von Ursache und Wirkung!



PC/TV/Handy

Ich habe keinen Fernseher. Dies war einer der besten Entscheidungen, die ich vor vielen Jahren aus einer gewissen Not heraus getroffen habe, auf „TellLieVisions“ völlig zu verzichten. Für mich ist es eine große Herausforderung, mit dem PC sinnvoll umzugehen. Ich lasse mich auch sehr leicht von ihm ablenken und vereinnahmen, da es mir nicht immer gelingt, hier eine vernünftige Balance zwischen Missbrauch und Gebrauch zu halten, doch ich nehme es für mich persönlich nicht allzu schwer. Ich komme später noch zum Thema „Drogen“, doch Handy/TV/PC erachte ich für sehr gefährliche Drogen mit weit, weit größerem Suchtfaktor als Haschisch, Gras oder MDMA. Die gesellschaftliche Akzeptanz und immerwährende Verfügbarkeit dieser Drogen machen diese Medien so gefährlich, doch dagegen zu predigen und hier den Moralapostel zu spielen, bewirkt rein gar nichts. Eine Erkenntnis darüber muss tief in unserem Inneren heranreifen, um zu einem vernünftigen Umgang mit diesen Medien zu gelangen. Verbote helfen hier rein gar nichts, höchstens Aufklärung, zu welchem primären Zweck primär das TV erschaffen wurde, nämlich als Unterhaltungsmedium (unten halten), um den Leuten TellLieVisions zu erzählen!



Straßenlärm sowie diverse Musik

Jegliche Lärmbelastung stresst uns. Dazu zählt auch destruktive Musik. Fenster zu machen, Radio abschalten. So einfach ist das gelöst.

Blickfänge sowie Arbeitsplatz

Siehe dazu den Seminarteil ORGANISATION – nach dem Motto: „Weniger ist mehr“! Umso weniger man hat, umso weniger kann man sich dadurch ablenken lassen. Wenn du gerne Zeit auf der Couch verbringst und mit ihr schöne Momente verbindest, dann ist dies ein guter Ort, um auch zu lernen, zumindest dann und wann. Wir wollen es ja nicht übertreiben!

Luftfeuchtigkeit, Zimmertemperatur, Beleuchtung...

Spüre dich! Fühlst du dich wohl? Ich habe mir angewöhnt, regelmäßig eine Stoßlüftung zu machen. Gerade, wenn ich mit einer Arbeit beginne (Schreiben an einem Buch, Vorbereitung für ein Seminar, Begleitung von Schülern,...) mache ich immer eine ergiebige Stoßlüftung. Ich arbeite weit besser bei guter Beleuchtung, doch lesen tu ich gerne bei mäßigem Licht. Man kann verschiedene ausprobieren und sich dann wieder umentscheiden, wie es sich am besten anfühlt.



Bekleidung

Die liebe Mode ist so ein Thema für sich. Viele lassen sich eben von oberflächlichen Eitelkeiten verleiten, was nicht bedeuten sollte, dass figurbetonte, schöne oder aufreizende Bekleidung nicht gut sein sollte, aber sie ist eben nicht immer angebracht. Daheim angekommen, schlüpfte ich sofort aus der Jean raus und in eine Jogginghose hinein. Mir ist es völlig gleichgültig, wie ich daheim aussehe. Ich möchte mich wohl fühlen und bequem sollte es sein. Auch hier pflege ich das Motto: Weniger ist mehr. Freilich verbuche ich hier mit meinem exhibitionistischen Einschlag etwas Heimvorteile.

Freunde

Auch so ein inflationärer Begriff. Ein echter Freund würde vollstes Verständnis dafür haben, wenn du dich für eine wichtige Sache vorbereiten musst. Er würde dich nicht davon abhalten, sondern dich dabei sogar unterstützen.

„Drogen“

Ein sehr großes Thema – aber nicht nur für die Jugend von heute! Keine Panik, es kommt hier keine Pseudohetz- und Mistkübelkampagne a la „Christiane F“, sondern ich rede hier mal frei aus der Leber heraus, wie der tatsächliche Stand der Dinge ist. Prohibition ist völliger Unsinn, das man nun endlich erkannt hat. Es tut sich hier einiges, auch immer mehr Richter, hohe Polizeibeamte und Politiker schlagen hier einen neuen Kurs ein (s. Legalisierung von Gras in den USA, usw.). In einer GEO-Ausgabe (s. Bild auf der nächsten Seite) steht ein etwa 25-seitiger Artikel darüber, dass hier ein völliges Umdenken im Gange ist, ein Umdenken, welches gemäß des 21. Jahrhunderts stattfindet und Ewiggestrige Gedanken- u. Glaubens Konstrukte von: „einem Reich-einem Volk und einem Führer“ nun endlich hinter sich lässt.

Echte Aufklärung ist hier angesagt, damit man Drogen auch im Leben sinnvoll integrieren kann, um ihre wahre Bestimmung, nämlich: Freude, Ektase, Einsicht, Erkenntnis, Konzentration, usw., entfalten zu können. Ich beschäftige mich viel mit diesem Thema und habe auch schon so einiges (außer H) ausprobiert und kenne auch so einige Schüler, die sich hier outen und auch dazu stehen. Die „Dunkelpigmentierten“, die Frauen und die Homosexuellen mussten hart um ihre Rechte kämpfen und nun werden sich die Leute, die Drogen nehmen, outen. Hier tut sich in der Jugend viel und wir „Erwachsenen“ müssen hier sehr aufpassen, nicht in einen Generationskonflikt zu geraten und in dasselbe Fahrwasser zu treten, wie einst unsere Eltern,



sondern gegenüber der jungen Generation Verständnis und Toleranz aufbringen und sie nicht für ihr Tun zu verurteilen, sondern ihnen aufklärend zur Seite stehen.

Aufklärung bedeutet natürlich nicht, wie ich bereits erwähnte, dass man den Jugendlichen Filme wie Christiane F. vor die Nase setzt, ihnen vermittelt, dass Drogen nur ausgeflippte Freaks und Kriminelle nehmen, dass sie böse sind, usw., sondern ihnen klar sagt: „Wenn Du zum Beispiel LSD nimmst, dann wirkt das so und so. Dabei solltest Du folgendes

berücksichtigen und bedenken:...“, oder: „Hier gibt es eine sehr gute Fachliteratur, die Dich genau über die Wirkungsweise dieser Droge aufklärt“, oder: „Geh zum Professor so und so, der hat viel persönliche Erfahrung damit und kann Dir sagen, auf das Du Acht geben musst...“, usw.

Dafür benötigt man ein geschultes Personal, das einen entsprechend aufklärt. Die Psychologie und Pädagogik der nahen Zukunft wird daher auch einen Zweig der psychedelischen Psychologie beinhalten müssen, einer Psychologie, welche des Atom-u. Quantenzeitalters angepasst ist, die auch den Anforderungen des 21. Jahrhunderts gerecht wird. Das 21. Jahrhundert braucht auch eine Pädagogik des 21. Jahrhunderts und sie benötigt dazu eine Psychologie des 21. Jahrhunderts und auch eine Weltanschauung, Regierung, Politik bzw. eine Religion, die den Anforderungen des 21. Jahrhunderts entspricht. Ein Leben ohne stoffliche Drogen erscheint wohl langfristig am erstrebenswertesten.



Filmempfehlung zum Thema auf YouTube "Die Drogenlüge" - Vortrag von Mathias Broeckers: <https://www.youtube.com/watch?v=oOZn3EDpTjw> oder sein Buch „Die Drogenlüge“



Essen/Schlafen/Sex

Die Reihenfolge ist gerade für uns Männer von entscheidender Bedeutung, pflegt meine Frau immer wieder zu sagen. Da ist schon ein Kern an Wahrheit dran, denn nichts beeinflusst unser Konzentrationsvermögen so sehr, wie unsere Schlafgewohnheiten. Das sagen mir immer wieder auch so manche Oberstufenschüler, wenn sie mal wieder etwas zu viel draufgedrückt haben. Natürlich hängen unsere Schlafgewohnheiten mit unserem Lebensstil zusammen und eine Veränderung unserer generellen Gewohnheiten und ein Streben nach den Gesetzen von Mutter Natur wird auch diese wichtige Thematik wieder etwas mehr ins Lot bringen.

Dasselbe gilt natürlich für unsere Essgewohnheiten. Jeder sollte doch essen, was ihm schmeckt. Ich haue mir auch ab und zu gerne einen Burger rein und es gibt nichts über eine gute Pizza, doch am allerliebsten koche ich selbst und achte sehr wohl darauf, dass auch neben Pommes und Fleisch auch Gemüse und Salat auf meinem Teller Platz haben. Unser Gehirn ist ein wahrer Energiefresser. Etwa 20% aller Ressourcen verbraucht unser Gehirn und da tut es gut, es auch dementsprechend mit Fetten zu füttern. Du hast schon richtig gehört: Unser Gehirn braucht Fette, aber ungesättigte Fette. Wie man mehr **ungesättigte Fette** und weniger gesättigte **Fette** essen kann? Iss Mal Nüsse als schnelle Zwischenmahlzeit. Nüsse sind ein toller Snack für unterwegs und perfekt, um Lebensmittel wie Backwaren zu ersetzen, die oft einen hohen Anteil an gesättigten **Fettsäuren** enthalten. Wir dürfen wieder erlernen, das Essen bewusst zu zelebrieren.

Sex? Wenn man ins paarungsfähige Alter kommt, spielt die sexuelle Anziehung eine große Rolle, die man keinesfalls mittels verstaubter Moralgebote unterdrücken sollte. Auch ein Totschweigen bringt nix. Wir leben ja nicht mehr im 19. Jahrhundert! So manche Lehrer und auch Eltern leben aber noch in dieser Epoche, wo die Unterdrückung der natürlichsten Sache auf dieser Welt zu äußerst schädlichen Verwerfungen führte und das nicht nur in der Kirche. „Wie sollte man denn lernen, wenn man ständig an Sex denken muss?“, so die Aussage eines Schülers.

Wir sind halt auch Genussmenschen. So sind wir auch geschaffen, um das Leben zu genießen. Nicht nur sexueller Genuss sorgt für den nötigen Ausgleich. Nach dem Genuss bzw. dem Ausgleich hat man wieder den Kopf frei für andere Pflichten. Der Spruch: „Zuerst die Arbeit, dann das Spiel“, mag wohl für Ewiggestrige gelten, denen Gehorsam und Pflichterfüllung noch



als einzig erstrebenswerte Tugenden eingetrichtert wurden, doch heute weht ein anderer Wind. Es hat auch die neueste Wissenschaft aus der Gehirnforschung auf den Punkt gebracht und durch unzählige Studien bestätigt, dass das Spiel bzw. der Genuss den größten Lerneffekt mit sich bringen. Gerald Hüther, eine wissenschaftliche Kapazität auf dem Gebiet der Gehirnforschung und optimales Lernverhalten bringt es auf den Punkt, indem er sagt: „Märchenstunden sind die höchste Form des Unterrichts!“.

Wer sich näher mit dem Thema optimales Lernen auseinandersetzt, den kann ich Dr. Gerald Hüthers Vorträge, welche auf YouTube zu finden sind, nur wärmstens empfehlen.



„Life is short, eat dessert first“ – je länger ich Schüler begleite, umso mehr Bedeutung bekommt dieser Spruch. Ich sehe, dass man nur nachhaltig weiterkommt, wenn man Druck aus der Gleichung nimmt.

Meine ersten Schüler begleitete ich bereits 1992 und früher war ich noch sehr auf Leistung getrimmt, Leistung, kostete es, was es wolle, doch die Erfolge waren eher bescheiden im Vergleich zu heute. Wenn ich früher mit

den alten Methoden für eine Nachprüfung etwa 20 Stunden benötigte, so geht das heute weit effektiver mit nicht einmal zehn Stunden Begleitung. Es ist für alle Beteiligten eine win-win-Situation: Für die Schüler, die nun mehr Freizeit haben, für die Eltern, deren Brieftasche ich damit schonen und natürlich für mich selber, dass ich nach erfolgreichem Abschluss zu mir selber sagen kann: „Du hast die Not deines Nächsten nicht ausgenutzt, indem du unnötigen Profit aus dieser Situation gemacht hast, sondern hast ihm tatsächlich geholfen“.

Jetzt lege ich noch einen Bericht eines Schülers zum Thema Konzentrationsbeeinflusser nach...



PC GAMES...

vs. LERNEN

Quake III, Unreal Tournament, Diablo2, Deus Ex, Halo, Oni, StarCraft...welchem Spielfreak schlägt da nicht das Herz höher?



Nächtelang „Fraggen“ (töten eines Computergegner durch brutale Waffen oder brillanten Strategien), das großartige Gefühl einem Klan anzugehören, schwarz umrandete und rot geäderte Augen, die nur dank großer Mengen Kaffee oder Red Bull nicht zufallen. Wer liebt es nicht?

Aber was gibt uns das Lernen? Zu Hause herumsitzen und uninteressantes Zeug büffeln. Nein, dann lieber doch Computerspielen. Oder doch nicht? Gibt es da nicht dieses schreckliche Wort namens Zeugnis? Oh ja, da waren ja auch noch die Noten, und warte mal, ja genau, Professoren. Jetzt fällt es mir wieder ein! Schule heißt das Ganze! Wie konnte ich das nur vergessen? Oh, oh, übermorgen Mathematikschularbeit, und ich habe noch nichts gelernt. Schnell lernen, vielleicht geht es sich noch aus. Aber vorher schon noch lieber doch Unreal Tour... nein Lernen! Haha jetzt werde ich es Jakob in StarCraft ordentlich zeigen... ghaa lernen. Ich muss von diesem zeitraubenden Dämon weg. Aber ist er nicht schön und er summt so friedlich. Nur eine kleine Partie Diablo2 zum Entspannen. Das kann ja nicht schaden. Was wollte ich vorher gerade machen. Neiiiiin!!! Lernen, lernen, lernen, lernen. Nun aber wirklich. Ah, das Telefon läutet. Wer kann das nur sein? Ahh, Thomas ist es und fragt, ob ich auf eine Runde Quake3 zu ihm rüberkomme. Aber natürlich, ich bin sofort da.

2 Monate später...

Mathematiknote: 5!

Einweisungsort: Mag. Dr. Andreas Kubouschek's Villa

»Lerntechnikseminar mit Fred«Seminarteil: Konzentration.

Thema: Fördern PC Games die KONZENTRATION?



Sind PC-Spiele böse? Ha, ha, das sei ferne! Wenn es einem Spaß macht, dann soll er's auch ohne ein schlechtes Gewissen machen. Das ist meine Meinung, denn es gibt genug Leute, die mit dem Stecken im Arsch herumlaufen und Moralapostel spielen, mit erhobenem Zeigefinger meinen, was für andere gut und schlecht ist und dann aber im Keller vor lauter eigenem Frust lachen gehen.

Unsere sogenannte „Leistungsgesellschaft“ ist darauf getrimmt, dass wenige auf Kosten vieler schuften müssen, doch das hat nun ein Ende!

Schule, Beruf und Ausbildung werden sehr wohl einen Platz in unserem Leben einnehmen, doch nicht den wichtigsten.

Wenn wir die Prioritäten wieder richtig setzen, also zuerst das Leben genießen, das tun, was einem Freude bereitet, ohne dabei die Freiheit des anderen einzuschränken, erst dann der Beruf und die Schule, dann werden wir automatisch wieder zu zufriedeneren Menschen. Zufriedenere Menschen bewirken ein zufriedeneres Umfeld und das wiederum bewirkt eine zufriedenerere Welt und letztlich ist es ja genau das, was alle Menschen anstreben: Ein zufriedeneres und glückliches Leben!

Freilich: Es gibt wenige Begabte unter uns, deren primärer Lebenssinn und Lebensfreude darin besteht, eine Schule und ein Studium zu absolvieren. Solche sollten es auch so machen, doch die Gesetze der Natur (s. Kapitel „alles normalverteilt“) haben es so vorgesehen, dass dieses Glück in Schule und Studium etwa nur 16% aller Menschen finden werden!

Wenn man heute durch fehlgeleitete Bildungspropaganda Menschen, die glücklicher als Gärtner oder einem anderwärtigen Beruf ohne Matura wären, trotzdem in eine höhere Schule und ein Studium zwingt, so werden diese Menschen frustriert und versuchen, ihren Frust mit Ersatzbefriedigungen zu kaufen.

Wir müssen wieder lernen, auf unsere innere Stimme zu hören und uns ehrlich fragen, egal, was die anderen über uns denken: „Was ist mein Beruf?“, wobei im Wort Beruf die Berufung drinnen steht! Eines ist völlig klar: Dort, wo keine wahre Berufung ist, ist auch keine Konzentration vorhanden.



Jetzt kommen wir zu den Inneren Konzentrationsbeeinflussern. Wir stoßen vor zum eigentlichen Kern zu den wahren Ursachen, die nicht auf der materiellen Ebene zu finden sind, sondern auf der Geistlichen, auf der inneren Welt. Versucht man eine Problematik rein auf der materiellen Ebene zu lösen, durch Methodiken, usw., so mag das zwar dem Anschein nach greifbarer sein, doch Methoden allein vermögen gar nichts zu lösen, weil ein Elektromotor ja auch nicht ohne Elektromagnetismus läuft. Um das zu verstehen, werden wir uns auf den Pfad der neuesten Erkenntnisse aus der Naturwissenschaft, sprich der Atom- u. Quantenphysik, begeben. Die Natur schafft das Wissen für alle Bereiche unseres Lebens und auch für das Verstehen, warum Methodiken alleine nichts helfen.

Werner Heisenbergs Erkenntnis nach jahrelanger Forschung über die Atome: „Tatsächlich brauchen wir überhaupt nicht über Teilchen zu sprechen, denn im Grunde genommen gibt es sie gar nicht“.

Betrachtet man den Aufbau eines Atoms, nehmen wir zum Beispiel ein Wasserstoffatom her, so konzentriert sich nahezu die gesamte Masse im Atomkern, doch den Raum, welches unser Wasserstoffatom tatsächlich einnimmt, ist gigantisch groß. Ein Wasserstoffatom besitzt einen Atomradius von etwa $33 \cdot 10^{-12}$ m, ein Proton hingegen nur einen Radius von ca. $0,87 \cdot 10^{-15}$ m. Zwischen den Radien liegen vier Zehnerpotenzen, was bedeutet, dass der Radius eines Wasserstoffatoms über zehntausendmal mehr Platz beansprucht als dessen Kern, worin sich aber überwiegend die „Gesamtmasse“ des Atoms konzentriert.

Jetzt stellt sich die Frage, wie viel der von uns wahrgenommenen Materie „leer“ ist, wobei uns hier die lapidare Mathematik diese Frage sehr leicht beantworten kann. Gehen wir der Einfachheit halber nicht vom Bohrschen Atommodell aus (Elektronen bewegen sich auf Kreisbahnen), sondern von den derzeitigen Erkenntnissen der Atomphysik, so belegt ein H-Atom ein s-Orbital, welches kugelsymmetrisch angeordnet ist. So ergibt sich für das Volumen des H-

Atoms: $V = \frac{4r^3\pi}{3} = \frac{4 \cdot (0,87 \cdot 10^{-15})^3 \pi}{3} = 1,5 \cdot 10^{-31} m^3$. Das Proton hingegen beansprucht ein

Volumen von: $V = \frac{4r^3\pi}{3} = \frac{4 \cdot (33 \cdot 10^{-12})^3 \pi}{3} = 2,8 \cdot 10^{-45} m^3$. Stellt man nun diese beiden Volumina



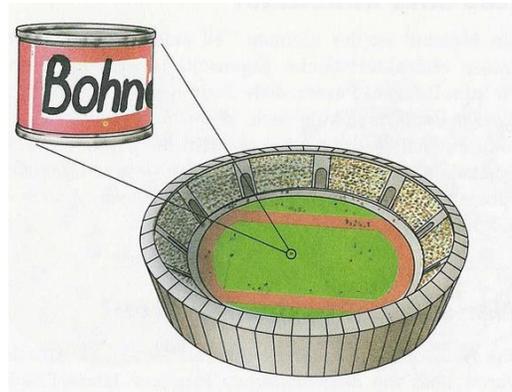
in Relation zueinander, so ergibt sich ein Verhältnis von: $\frac{1,5 \cdot 10^{-31}}{2,8 \cdot 10^{-45}} = 0,5 \cdot 10^{14}$. Das heißt, dass das Verhältnis zwischen „Leere“ und Materie etwa 1: 50000 Milliarden beträgt.

Warum sage ich das alles?

Im Grunde genommen ist alles nichts bzw. nicht materiell! Veränderung (auch der Materie) geschieht im Geiste. Was wir als Materie wahrnehmen, ist im Grunde genommen absolute „Leere“, doch diese „Leere“ birgt das Meer aller Möglichkeiten und ist voll von Energie und Informationen, so wie es die heutige Quantenphysik postuliert.

Größenverhältnis: Atomkern – Atomhülle: Wenn der Atomkern die Größe einer Konservendose hätte, würde die Atomhülle ein ganzes Fußballstadion ausfüllen.

Bild: <https://juengst.jimdo.com/chemieunterricht/klasse-9/9-4-pse-atombau/>



Wer also tatsächlich und langfristig etwas in seinem Leben verändern möchte, der muss den Hebel genau im Bereich des Immateriellen ansetzen, im Bereich der Gedanken- u. Gefühlswelt. Warum heute oft primär noch Methoden gelehrt werden, obwohl man weiß, dass man damit nicht weit kommt und nur an der Oberfläche kratzt, liegt zunächst daran, dass dieses Wissen noch nicht durchgedrungen ist. Es liegt auch daran, dass man mit dem Verkauf von Methoden mehr Profite erzielt, obwohl dieses Denken keinesfalls nachhaltig ist.

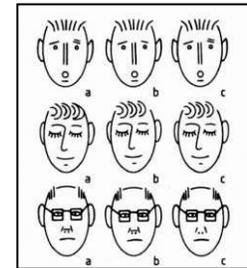
Wir werden später hier noch etwas darauf eingehen, doch werden wir in den Seminarteilen MOTIVATION und KOMMUNIKATION den Schwerpunkt auf diese Thematiken setzen.



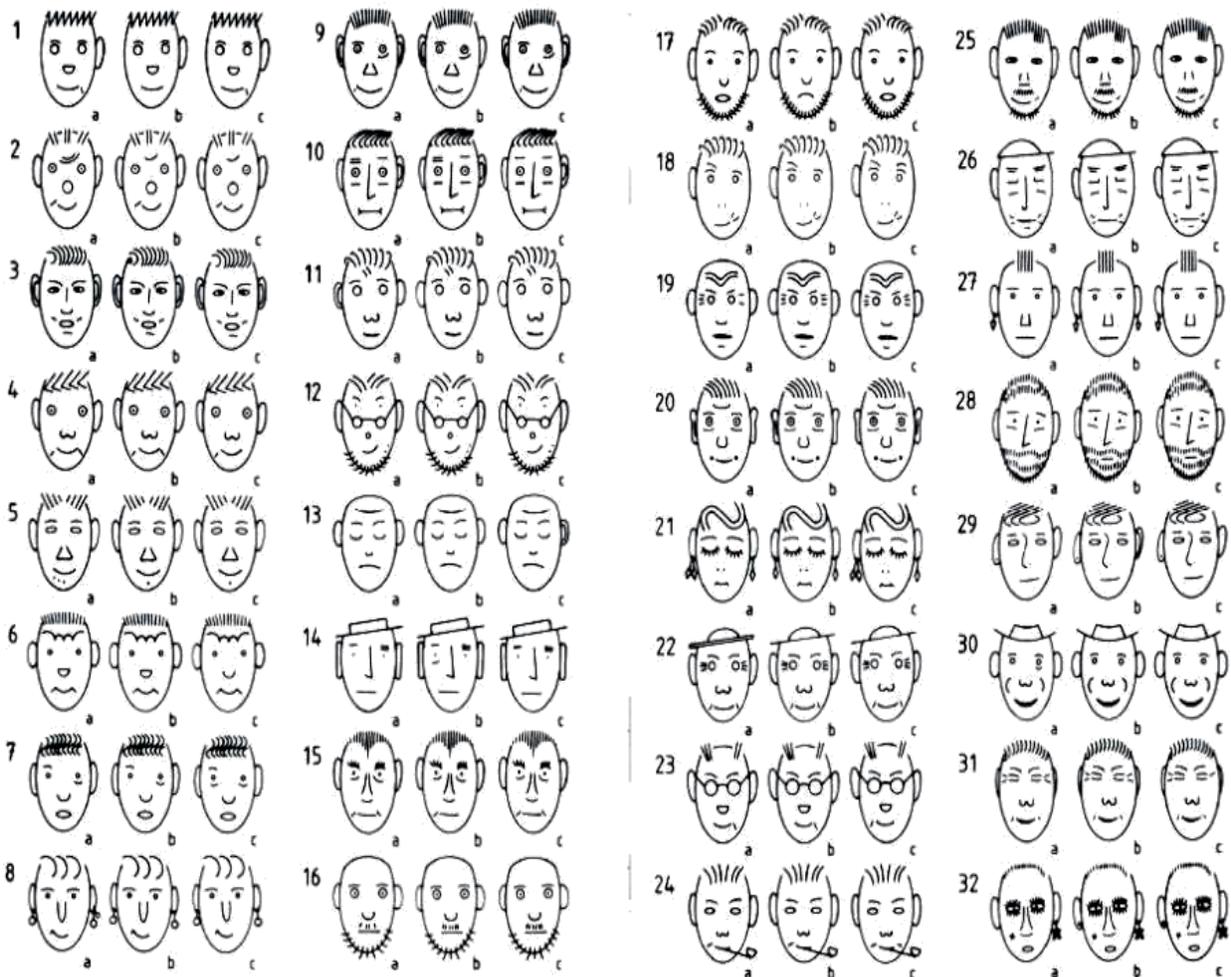
Konzentrationsübungen

Test 1: Sieh dir mal die drei Beispielaufgaben rechts genau an!

Zwei der drei Gesichter sind gleich, eines passt nicht dazu – **kreuze das Gesicht an, welches nicht dazu passt!**



noch warten, bevor DU los legst!!!

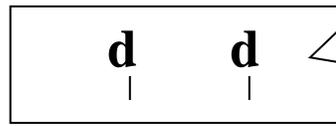


Im Internet gibt es haufenweise solcher Konzentrationsübungen und zwischendurch sind diese auch ganz nett. Eine gute Alternative dazu ist das Puzzle-Spiel oder das Lesen eines guten Buches.



Test 2: Der d-2 Test - Auch diese Übung testet dein momentanes Konzentrationsvermögen!

Bei den nun folgenden 15 Buchstabenreihen müssen alle **d**, welche durch zwei Striche gekennzeichnet sind, markiert werden. Dabei geht's um folgendes **d**:



nur diese **d** dürfen markiert werden!

Arbeite genau so lange, bis das Signal kommt!

1. d b q d q d q d q b b d b d b d b d b d b d b d
2. b q d q d q d q d q d q b d d d d d b d d d d d d b q
3. d d d d d q d b q d d d d d d b q d b q d d d d d d d
4. d d d d q d q d q d d d d d b b d b d b q d b q d b d d b
5. b d d d q q d d d d d b d d d d d d d d b d b d b d q q
6. b d b d b d b d q d q d q b d b d d d d b d b d b d b q d
7. b d b d b d b d b d b d b d d d b d b d b d b d b d q d
8. q d q d q d b d q d q d q d b d q d q d q d d d d b d q d
9. d b q d q d q d q b b d b d b d b d b d b d b d b d b d
10. b q d q d q d q d q d q b d d d d d b d d d d d d d b q
11. d d d d d q d b q d d d d d d b q d b q d d d d d d d
12. d d d d q d q d q d d d d d b b d b d b q d b q d b d d b
13. b d d d q q d d d d d b d d d d d d d d b d b d b d q q
14. b d b d b d b d q d q d q b d b d d d d b d b d b d b q d
15. b d b d b d b d b d b d b d b d d d b d b d b d b d q d



Interpretation solcher Testaufgaben

Grundsätzlich kann man mit solchen Tests gewisse Dinge herausfinden. Wenn wir uns den Test auf der vorvorigen Seite ansehen, so kann eine Auswertung folgendermaßen aussehen:

Ergebnis 1 (**L1**): Darunter versteht man die maximal möglichen Punkte, die zu erreichen sind. Das ist ein Fixwert. In unserem Falle beträgt er 53 Punkte. Pro gelöste Aufgabe wird ein Punkt gerechnet. Wenn man alle Aufgaben in der vorgegebenen Zeit gelöst hat, so erhält man 5 Bonuspunkte. Das macht in Summe dann $48+5=53$ Punkte.

Ergebnis 2 (**L2**): Darunter versteht man alle tatsächlich gelösten Aufgaben zuzüglich der 5 Bonuspunkte. Vorausgesetzt, man ist in der vorgegebenen Zeit fertig geworden. Hier werden auch die Aufgaben berücksichtigt, die zwar falsch, aber gelöst wurden.

Ergebnis 3 (**L3**): Nun zählt man von **L2** alle falsch gelösten Aufgaben ab. Dadurch erhält man alle richtig gelösten Aufgaben.

Dein Ergebnis lautet:

Auswertung Pro Aufgabe 1 Punkt		
L1: Maximal mögliche Punkte: (incl. Bonuspunkte für Schnelligkeit)	L2: Tatsächlich erreichte Punkte: (alle gelösten Aufgaben – incl. falsch gelöster)	L3: Punkte: (alle richtig gelösten Aufgaben)
L1=L2=L3	Schnell und genau	
L1=L2≠L3	Schnell, aber ungenau	
L1≠L2=L3	Langsam, aber genau	
L1≠L2≠L3	Langsam und ungenau	

Natürlich sind das bloß Momentaufnahmen. Bereits eine Stunde später kann das Ergebnis auch ganz anders ausfallen. Daher sollte dieses Ergebnis nicht als verbindlich angesehen werden, sondern als Training bzw. als Übung, um meine Konzentrationsfähigkeit zu steigern.



Vorangegangene Übungen waren bloß Methoden und ich behandle diese, weil manche Menschen noch immer Methoden als universelle Werkzeuge erachten, um ihr Konzentrationsvermögen zu steigern. Wir wissen bereits, dass Methoden nur an der Oberfläche kratzen. Sie können bestenfalls kurzfristige Lösungen anbieten, mit denen man heute jedoch viel Geld verdienen kann. Will man jedoch das eigentliche Konzentrationsproblem lösen, so helfen selbst Meditation und dergleichen nicht viel, wenn man nicht im Innersten den Schalter umgelegt hat, also das auch wirklich will. Dennoch werden wir uns hier einfache Übungen ansehen, die die Konzentration weit besser fördern als der d-2-Test, usw. Ich werde hier zwei einfache Übungen vorstellen, die ich selbst durchgeführt habe, nämlich die Konzentration auf den eigenen Atem oder die Konzentration auf eine Kerze.

Die Konzentrationsübung, wo man sich auf den eigenen Atem konzentriert:

Wenn du eine für dich bequeme Sitzposition gefunden hast, lege deine Hände auf die Oberschenkel und schließe die Augen. Dann nimm ganz entspannt einige tiefe Atemzüge durch die Nase. Versuche dabei, den Atemrhythmus nicht zu beeinflussen, lass dabei die Ein- und Ausatmung frei fließen. Dann fang an, deinen Atem zu beobachten. Beobachte, wie die Luft durch die Nase in den Körper strömt, wie sich der Brustkorb weitet und der Bauch hebt. Beobachte, wie sich bei der Ausatmung Bauch und Brustkorb senken und der Atem durch die Nase den Körper wieder verlässt. Versuche dabei, die Atmung so wenig wie möglich zu beeinflussen. Du wirst merken, wie deine Atmung von selbst immer ruhiger wird. Wenn du dich gestresst fühlst oder besonders tief entspannen möchtest, versuche die Ausatmung etwas zu betonen, sodass sie etwas länger ist als die Einatmung. Beim langsamen, tiefen Ausatmen kann dein Gehirn besonders gut Stress abbauen. Es gibt keine Vorgabe, wie lange du die Atemmeditation machen sollst. Richte dich nach deinen persönlichen Umständen. Wie lange kannst du dich auf deinen Atem konzentrieren? Wie lange kannst du auf deinem Meditationskissen bequem sitzen? Wenn du gerade erst beginnst, das Meditieren zu erlernen, können 5 Minuten schon genug sein. Mit zunehmender Erfahrung kannst du dann auch länger sitzen und meditieren. 20 bis 30 Minuten haben sich für den Alltag als eine angenehme Dauer erwiesen, um von den Effekten der Meditation zu profitieren und trotzdem keinen allzu hohen Zeitaufwand zu haben. Aber auch erfahrene Meditierende können von kurzen Sessions



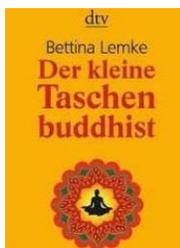
profitieren, zum Beispiel wenn die Zeit knapp ist oder in der Vorbereitung auf eine Situation, in der besondere geistige Klarheit gebraucht wird, wie für eine Prüfung oder einen Auftritt.

Die Konzentrationsübung, wo man sich auf eine Kerzenflamme konzentriert:

Wir Menschen sind im Grunde den ganzen Tag im Multitasking-Modus: Musik hören, Chatten, Hausaufgaben machen. Dank der Pubertät kommen auch noch erhitzte Emotionen, mangelnde Konzentrationsfähigkeit und ein völlig wirrer Gedankenstrom dazu, sexuelle Anziehung, was ja nicht schlecht ist, aber wer Blut geleckt hat, der kommt auf den guten Geschmack und muss dies zunächst in sein Leben integrieren lernen. Manche Jugendliche fühlen sich wie ein Vulkan der innerlich brodelnd und kurz davor ist auszubrechen. Das ist völlig ok, doch wie geht man mit dieser neuen Erfahrung um?

In einer solchen herausfordernden Lebensphase kann die Meditation eine hilfreiche Übung für Jugendliche sein, um den in ihnen brodelnden Vulkan zu besänftigen. Es gibt viele verschiedene Arten der Meditation, denn es stärkt die Konzentrationsfähigkeit von uns und lässt den Geist zur Ruhe kommen.

Als besonders kraftvoll gilt aber das Betrachten einer Kerzenflamme! Gerade die ganz einfachen Techniken sind meist die effektivsten, weil sie ohne viel Aufwand praktiziert werden können.



Buchtipps zum Thema: „Der kleine Taschenbuddhist“



Über die Gaußsche Normalverteilung der Natur

Carl Friedrich Gauß war wohl einer der bedeutendsten Mathematiker unseres Planeten. Seine Forschungen bildeten die elementare Grundlage nicht nur für

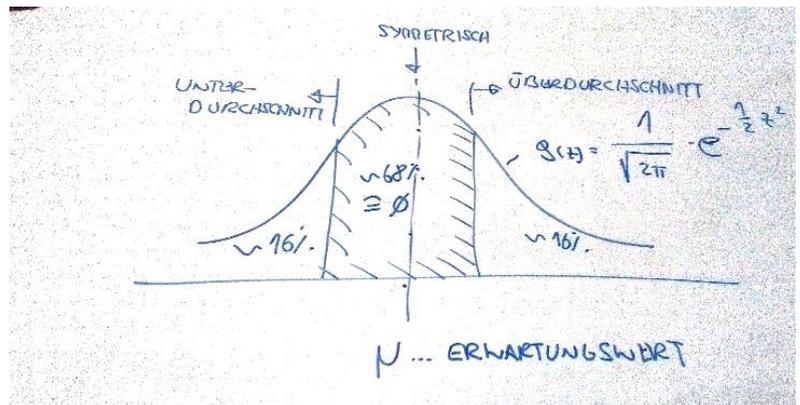
die Mathematik, sondern für die gesamte technologische Entwicklung unseres Planeten, doch er war auch ein Visionär. Er sah damals bereits Dinge voraus, die heute als eine Selbstverständlichkeit gelten.

Alle kennen die so genannte Gauß'sche Glockenkurve, die uns die Natur vorgegeben hat, sofern alles normal verteilt ist, daher auch der Name „Normalverteilung“. Aber was sagt die Gauß'sche Glocke aus?

Nehmen wir zur Veranschaulichung ein praktisches Beispiel heran. Wir nehmen zum Beispiel 100000 Menschen im Alter zwischen 20 und 60 Jahren heraus (Stichprobenumfang $n=100000$) und unterziehen diese einem so genannten Assessment Center, nur etwas intensiver. Wir durchleuchten nicht nur ihren IQ, sondern auch ihre Persönlichkeitsstruktur und ihre charakterliche Integrität und vergeben dann eine Punktezahl. Nun tragen wir die Testergebnisse graphisch ein, indem wir für jede Person, die so und so viele Punkte erreicht hat, einen mm auf der vertikalen Skala eintragen. Was wir dann erhalten, sieht so aus, wie rechts oben dargestellt.

Diese Normalverteilung findet sich immer wieder, wenn wir die Vorgaben der Natur einteilen und klassifizieren: Wenn wir das Gewicht von Hühnereiern messen und auswerten, erhalten wir dieselbe Normalverteilung. Das gilt ebenso bei Körpergrößen, Penisgrößen, usw. Es kommt überall in der Natur vor.

Alte Hochkulturen (ob Indigene Völker oder der Negerstamm, sofern von unserer Zivilisation unberührt) waren auf diesem Gebiet weitaus intelligenter und weiser als unsere so genannten westlichen Demokratien. Sie haben dieses Prinzip sehr wohl durchschaut und daraus auch eine gut funktionierende gesellschaftliche Ordnung für ihr Zusammenleben adaptiert.





In der alten griechischen Demokratie (deme = Dorf und kratos = Herrschaft) herrschten in dieser weitgehend autonomen Dorfgemeinschaft nur etwa 10% aller Dorfbewohner. Diese waren wahlberechtigt und diese hatten auch Sonderprivilegien.

War das ungerecht?

Nein, das sei ferne, sondern es garantierte für alle die optimale Entwicklung, mehr noch, diese Ordnung (Naturgesetz) garantierte das Überleben der gesamten Dorfgemeinschaft. Man stelle sich nur vor, dass einer, der sehr weit links in der Glockenkurve angesiedelt ist, sehr viel Verantwortung und somit Entscheidungsgewalt tragen würde. Er würde nicht weise mit dieser Verantwortung umgehen können und alle in der Dorfgemeinschaft (einschließlich dieser Person selbst) würden Schaden erleiden.

Jedes Extrem und natürlich auch das Mittelmaß sind für das Bestehen des Ganzen absolut notwendig und jedes hat seine individuelle Aufgabe, nicht bloß als Rädchen im Getriebe, sondern als kreatives und schöpferisches Individuum, sofern es seinen natürlichen Bereich erkennt und akzeptiert und es in seinem natürlichen Bereich wirken kann.

Was wir noch sehen, ist die vollkommen harmonische Teilsymmetrie. Es gibt hier Extreme auf der rechten Seite und im gleichen Maße Extreme auf der linken Seite. Es herrscht völliges Gleichgewicht und jedes für sich macht erst das Ganze aus. Die gesamte Glockenkurve ist nicht nur vollkommen symmetrisch, sondern auch stetig. Das heißt: Es gibt keine Ecken und Kanten, sondern nur weiche Übergänge, wenn es um die Klassifizierung von linksextrem und rechtsextrem (nur als Synonym) geht. Die **Unschärferelation** oder **Unbestimmtheitsrelation** von Heisenberg beleuchtet diese Tatsache aus der Sicht der Quantenphysik.

SUMMA: Die Gauß'sche Glocke ist ein Naturprinzip, welches in völliger Ganzheit und Harmonie sowohl Links- als auch Rechtsextrema beinhaltet. Alles ist eins und alles hat seine Daseinsberechtigung, Arbeiter und Akadmeiker und alles gehört untrennbar zusammen und alles ergänzt sich in völliger Ausgewogenheit (Symmetrie).

Die große Herausforderung unserer Zukunft wird sein, dass beide Extreme sich in ihren Unterschiedlichkeiten respektieren und anerkennen. Jeder soll seinen persönlichen Platz darin finden, sofern man mit sich selbst und miteinander ehrlich und offen einen liebevollen Dialog führt, denn wir wollen ein und dasselbe, nämlich ein glückliches Leben anstreben.



Die Macht der Gedanken: Wir sind Mitgestalter unserer Welt

Der romantische Dichter William Blake stellte die Frage: "Macht die feste Überzeugung, etwas sei so, es erst dazu?". Die verifizierten Erkenntnisse aus der Quantenphysik beantworten diese Frage mit einem eindeutigen "Ja!". Nicht nur die Kopenhagener Deutung vermittelt uns, dass wir Erschaffer von Materie sein können, sondern Mystiker aus dem Osten wussten dies schon lange.

Doch hier im westlichen Abendland wurden wir bewusst 2000 Jahre lang dieses Denkens völlig beraubt, indem uns eingetrichtert wurde, wir seien bloß dumme Schafe, von Gott abgefallene, getrennte und sündige Geschöpfe, die stets einen "Führer" benötigen, usw. Wir wurden zur völligen Unmündigkeit nach dem Motto: „Erfülle die, dir auferlegten Pflichten!“, „Diene, gehorche und hinterfrage nicht!“ erzogen, nach ein und demselben Schema, wie einst die Pharaonen und ihre Steigbügelhalter der Macht (Militär, Polizei, Beamte, Priester und natürlich Lehrer) ihren Sklavenstaat errichteten. Dadurch waren wir Opfer unserer Lebensumstände, degradiert zu bloßen Geschöpfen, ausgeliefert der völligen Willkür der religiösen und politischen "Führer" und den Launen der weltlichen Herrscher, doch wir leben nun in einem Zeitalter des Erwachens, eines Paradigmenwechsels. Wir sind keine dummen Schafe, sondern Menschen, die sich ein Ziel gesetzt haben, das ihnen dabei hilft, endlich zu entfalten. Die Zeit ist reif. Diese Entwicklung kann nicht mehr aufgehalten werden!

Diese alten Glaubensdogmen, dass wir bloß dumme Schafe sind, usw. verlieren in jenem Augenblick an Macht über uns, sobald wir nicht mehr daran glauben und ihnen also unsere Energie entziehen. Dann kollabiert diese Realität und die dadurch frei gewordene Energie operiert wieder im Psi-Feld, im Meer aller Möglichkeiten, die sich in ganz neuer und völlig anderer Form wieder materialisieren kann, so die Quantenphysik.

Unsere Gedanken, unsere Glaubenssätze, unsere Überzeugungen und unsere Willenskraft schalten Realitäten, je nachdem auf was wir unsere Gedanken fokussieren. Beschäftigen wir uns mit negativen Nachrichten, so schalten wir auch diese Realität, denn wir werden genau zu dem, mit was wir uns beschäftigen. Sehen wir uns als Opfer unserer Lebensumstände (die wir jedoch durch unsere Handlungen und Gedanken meist unbewusst erschaffen haben), sind wir den Launen des Schicksals ausgeliefert, und so wird und das Leben genauso begegnen.

Wer sich mit der anscheinend demographischen Entwicklung unserer Gesellschaft beschäftigt und sich darüber beklagt, wie schlecht unser Land regiert wird, usw., weil es uns die täglichen



Nachrichten im Nahhinein so zurecht richten, der wird sich in diese Richtung entwickeln und er wird auch sein Umfeld gemäß seinen Vorstellungen genauso wahrnehmen. Wenn jemand denkt: "Alles wird schlechter", dann schaltet sein Geist damit genau diese Realität.

Daher ist es von entscheidender Bedeutung, mit was sich unsere Gedankenwelt beschäftigt und worauf wir unseren gedanklichen Fokus legen, denn in der Quantenwelt existieren alle Möglichkeiten gleichzeitig und verdichten sich zu Wahrscheinlichkeiten, je nachdem, worauf wir unseren Fokus und unsere Gedankenkraft legen.

Wer dieses Naturgesetz im Ansatz erkannt hat, der wird tunlichst darauf bedacht sein, mit welchen Gedanken sich sein schöpferischer Geist beschäftigt, weil er weiß, dass daraus Realitäten geschaltet werden können.

Von negativen auf positive Gedanken umswitchen ist ein entscheidender Prozess, zumal wir durch die Medien, aber auch durch unsere Eltern- u. Großelterngeneration und vorwiegend durch staatliche Schulbildung jahrelang daran gewöhnt wurden, stets die Schattenseiten des Lebens zu sehen. Die gängigen Nachrichten berichten immer wieder von "Schlagzeilen", Zeilen, die uns damit schlagen sollten, wie schlecht es in dieser Welt angeblich zugeht. Diese Form von Berichterstattung ist jedoch völlig einseitig und sollte Zwietracht und Ängste zwischen den Menschen schüren. Sie liefern die destruktive Energie für unseren Geist und vergiften ihn damit. Dies gilt es zu unterbinden, indem wir hier die Nachschubquelle zum Versiegen bringen, und uns von den Schlagzeilen nicht mehr manipulieren lassen. Auch die so genannten „Alternativen Medien“ können ganz schön alternativ destruktiv auf uns wirken.

Wer es gelernt hat, in seiner inneren Welt seinen Fokus weitgehend auf das Positive zu richten, der hat weitgehend inneren Frieden und wird allmählich diesen inneren Frieden auch auf seine Umwelt übertragen können. Das hat nichts mit Blauäugigkeit zu tun oder mit Verweigerung der Realität, wiewohl Realität wiederum im Auge des Betrachters liegt. Selbst widrige Lebensumstände, unangenehme Arbeitskollegen und Bekannte wird er primär nicht mehr als Störenfriede betrachten, sondern als Trainingspartner, die ihm seine eigenen Schwächen aufzeigen, um sein Potential besser entwickeln zu können.

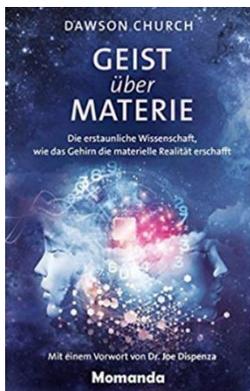
Wir können uns in jedem Augenblick neu entscheiden: Entweder betrachten wir das Leben als hart und ungerecht, oder wir sagen trotzdem "Ja" zum Leben und nehmen unsere Lebensumstände an und sehen darin ein übergeordnetes Ziel, die Möglichkeit, über unsere



charakterlichen Schwächen hinauszuwachsen. Darüber hinaus werden wir auch lernen, welche Gesellschaft, welche Weltanschauung und welche Beschäftigung für uns förderlich ist und welche nicht. Unser Geist muss schon etwas trainiert sein, um sich von einer Gesellschaft aus lauter Negativdenkern oder Ewiggestrigen nicht infizieren zu lassen.

Ich verfasse diese Zeilen jedoch nicht vom hohen Elfenbeinturm herab, als einer, der die Meisterschaft in dieser Disziplin erlangt hat, sondern als einer, der selber gerade erst am Erwachen ist und der anfängt, all(t)e (Glaubens)Überzeugung in Frage zu stellen, die mich bisher kleingemacht und unten gehalten haben und mir unnatürliche Grenzen gesetzt haben. Ich will jene Teile zurückgewinnen, die ich bisher verleugnet habe, weil sie von Eltern, Lehrern, Bekannten, Partnerinnen und "Freunden" abgelehnt wurden. Ich möchte herauszufinden, wer ich in Wirklichkeit bin und möchte zu dieser Person werden, anstatt mich von Grenzen einsperren zu lassen, die andere Menschen um mich herum errichtet haben.

Summa: Mit was sich unsere Gedankenwelt beschäftigt, worauf wir unsere Konzentration und Aufmerksamkeit lenken, zu dem werden wir auch!



Buchtipp zum Thema: „Geist über Materie: Die erstaunliche Wissenschaft, wie das Gehirn die materielle Realität erschafft“



Konzentration auf die wesentlichen Dinge

Ich lese gerade wieder ein sehr aufschlussreiches Buch, dieses Mal eines von Bronnie Ware mit dem Titel „Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bedauern“, diese fünf Dinge sind:

"Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben" ...

"Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet" ...

"Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken" ...

"Ich wünschte mir, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten"

„Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein"

Das sollte uns zum ernststen Nachdenken anregen! Das wär doch mal ein richtig anständiges Thema für einen Deutschaufsatz, nicht diese 08/15-Shitthemen, die sowieso niemanden interessieren!

Meine Mutter ist eine ganz besondere Frau und ich schätze sie sehr. Sie ist nicht gerade der einfachste Mensch, hat ihre Macken wie eben auch ich, aber Mutter bleibt eben Mutter. Sie hat in ihrem Leben schon vieles durchgemacht, sich viele Freuden verwehrt. Auch ich bereitete ihr oft schon große Sorgen. Fast jedes Mal, wenn ich wieder mit ihr rede, sagt sie: „FredTM, genieße das Leben!“.



Das Leben ist ein großartiges Geschenk und wir sollten uns viel mehr auf das konzentrieren, was uns tatsächlich auch Freude bereitet, was uns erfüllt, nicht auf das, was uns andere einreden wollen. Jeder findet seine Freude wo anders. Wenn du mit Schule und Ausbildung keinerlei Freude hast, dann habe den Mut, deiner Berufung nachzugehen und häng die Schule zunächst einmal auf den Nagel, falls du dich damit nur quälst. Lieber ein glücklicher Gärtner als ein Arzt, weil es die Familie so wollte. Du bist jung, hast das Leben noch vor dir und ich wünsche dir, dass du es auch auskostest und du, wenn du diese Gestade verlässt, nichts davon bedauern musst.

Oiso: „Scheiß di ned au!“ und hob den Mut, deine Träume zu leben!