Tutorials
zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Konzentrationsübungen

TIPP: Arbeite 20-25 Minuten lang konzentriert ohne Ablenkung und übe fünf Minuten lang die folgenden Übungen (vgl. dazu die Pomodoro-Technik).
Achtung: Wenn von zehn Versuchen mindestens sieben optimal klappen, solltest du eine neue Übung machen oder durch eine Steigerung wie Klatschen beim Wechsel variieren.

Tipp 2: Es geht nicht um Geschwindigkeit, sondern um Präzision. Ich empfehle dir für jeden Wechsel eine Sekunde anzusteuern. Also im Idealfall 60 Wechsel pro Minute.

Der Fingerläufer

Berühre mit dem linken Zeigefinger den linken Daumen. Nun berühren nacheinander alle Fingerspitzen der linken Hand den Daumen der linken Hand, bis die Fingerspitze des linken Daumens und des linken Zeigefingers sich wieder berühren. Als nächstes berühren sich der rechte kleine Finger und der rechte Daumen. Wieder berühren sich die Fingerspitzen nacheinander, bis der rechte kleine Finger und der rechte Daumen wieder zusammen sind. Nun führst du dies gleichzeitig aus. Du siehst, ob du es richtig gemacht hast, wenn sich am Ende linker Daumen und linker Zeigefinger sowie rechter kleiner Finger und rechter Daumen berühren.

Finger-Drehen

Die Finger deiner beiden Hände sind gestreckt und die Fingerspitzen berühren sich. Drehe deine Daumen umeinander. Zuerst vorwärts und dann rückwärts. Wiederhole dieses Drehen jeweils mit den Zeigefingern, Mittelfingern, Ringfingern und zum Schluss mit den kleinen Fingern. Führe die Drehungen jeweils in beide Richtungen aus.

Material zusammengestellt von:
Schulseelsorge evangelisch
Markus Bomhard, Schulpfr.
evang. Schulseelsorger - syst. Therapeut (DGSF)
gestalttherap. Supervisor (DGfP)
homepage: www.schulseelsorge-evangelisch.de

Tipp 3: Mach jede Übung zunächst nur mit einer Hand. Wenn es gut klappt, wechsle auf die andere Hand. Erst wenn es auch gut mit dieser klappt, benutze beide Hände.

Tipp 4: Schwierig wird es, wenn die Hände bei bestimmten Übungen gegenläufig arbeiten. Als Beispiel Hase Jäger: Erst macht die linke Hand den Hasen und die rechte den Jäger, dann wechseln beide Hände gleichzeitig. Die linke Hand wird zum Jäger, während die linke der Hase wird.

Der auferstandene Hase

Mit der linken Hand formst du mit Zeige- und Mittelfinger zwei Hasenohren. Wichtig ist, dass der Daumen den Ringfinger berührt. Mit der rechten Hand formst du eine „Pistole“. Beide Hände sind etwa auf Schulterhöhe. Nun wechseln die Hände, links ist nun die Pistole, rechts der Hase. Ich und Du Die Hände sind auf Schulterhöhe. Der Daumen der rechten Hand deutet zu dir hin, der Zeigefinger der linken Hand von dir weg. Die restlichen Finger deiner Hand sind geschlossen. Nun wechseln die Hände synchron, der Zeigefinger der rechten Hand deutet von dir weg, der Daumen der linken Hand deutet zu dir hin.

Ich und Du

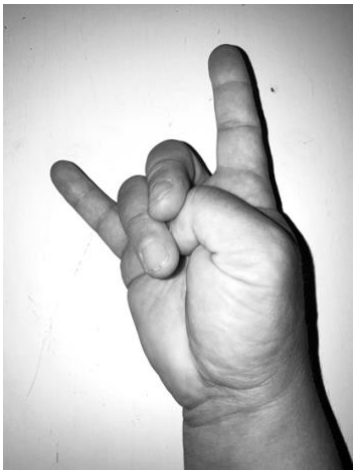
Die Hände sind auf Schulterhöhe. Der Daumen der rechten Hand deutet zu dir hin, der Zeigefinger der linken Hand von dir weg. Die restlichen Finger deiner Hand sind geschlossen. Nun wechseln die Hände synchron, der Zeigefinger der rechten Hand deutet von dir weg, der Daumen der linken Hand deutet zu dir hin.

Markus Bomhard, Schulpfr.
evang. Schulseelsorger - syst. Therapeut (DGSF)
gestalttherap. Supervisor (DGfP)
homepage: www.schulseelsorge-evangelisch.de

Tutorials
zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Däumling & kleiner Finger

Hase & Ochse



Alphabet rückwärts

Versuche im Kopf das Alphabet rückwärts zu erinnern.

Rückwärts schreiben

Nimm dir ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand und suche dir ein beliebiges Wort aus, zum Beispiel Arbeitsplatz. Schreibe dieses Wort einmal in Druckbuchstaben auf. Versuche nun, dieses Wort rückwärts und mit gespiegelten Buchstaben aufzuschreiben.
Fange bei einfachen Begriffen wie Wasser an und steigere dich anschließend: Springseil, Avocado, Muskeltraining, Hypertrophie…

Markus Bomhard, Schulpfr.
evang. Schulseelsorger - syst. Therapeut (DGSF)
gestalttherap. Supervisor (DGfP)
homepage: www.schulseelsorge-evangelisch.de