

Konzentrationsübungen

Auch wenn Sie die folgenden Beispiele als einfach empfinden, sie sind geeignet für Alt und Jung. Das Ziel dieser Konzentrations- und Visualisierungsübungen ist es, dass Sie sich über einen längeren Zeitraum auf eine Sache konzentrieren können.

1. Übung: Lesen Sie den Text

DUSCHAFFSTWASDUWILLST!

ERFOLGREICHE MENSCHEN FALLEN NICHT EINFACH SO VOM HIMMEL. ES GIBT KEINE UNTERTEIL-
UNGEN. ERFOLGREICHE UND ERFOLGLOSE JEDER MUSS SELBER FÜR SEINER ERFOLGARBEITEN
MANCHMAL DAFÜR KÄMPFEN. OFT MÜSSEN ENTBEHRUNGEN INKAUF GENOMMEN WERDEN WIE
DER UND WIEDER WURDE ICH VOR ALLEM NACH EXTREM RADRENNEN MITTAUSENDEN KILOMET-
ERN UND MINIMALEM SCHLAF PENN MIT DEN SCHLAGWORTEN UNMENSCHLICH ABNORMAL U-
N VORSTELLBARE EXTREM KONFRONTIERT FÜR MICH WAREN DIE ACHTT EILNAHMEN BEI M RACE A
CROSS AMERICAS O WIE DIE DURCHQUERUNG AUSTRALIENS DIE BESTEIGUNG DES MOUNT EVE
REST KEINE ÜBERMENSCHLICHE ODER AUSSERIRDISCHE LEISTUNG IN MEINEM LEBENS SAMMEL-
TEICH 650000 RADKILOMETER DAS ENTSPRICHT FÜNFZEHNMAL RUND UMDIE ERDE AUF ALLE FÄL-
LEN NORMALER ALS ACHTSTUNDEN PROTAGHINTEREINEM SCHREIBTISCH ZUSITZEN

2. Übung: Lesen Sie den Text

„ud tsffahcs saw ud tslliw!“ tsi nie rabniehcs relpmis ztas, ni med hcis reba rhes leiv laitnetop tgribrev.
laitnetop, sad hci ni meseid hcub nretuälre edrew. hci ebierhcs reih rebü eniem nehci lnösrep
essinbelre dnu negnurhafre, eid hci mi efual seniem snebel sla reltropsmertxe, hcsnemneilimaf dnu
remhenretnu etlemmas. eniem ehcilztäsdnurg tfahcstob tetual: sthcin treinoitknuf nov eniella. mu
hci erglofre uz nies, nessüm eis nerhi liet uzad negartieb. redej nov snu thcuarb ehcsitsilaer dnu
erabhcierre eleiz, eid hcilreunitnok dnu tneuesnok tglöfrev nedrew nessüm.

3. Übung: Lesen Sie den Text

Tippen Sie möglichst schnell mit einem Finger dreimal den folgenden Satz ab!

Ich schaffe was ich will!

U F L O B
A Q H J G
T X R W P
Z M E D Y
K C V S N