

Konzentrationsübung – Sekunden zählen oder Schritte zählen

Sekunden zählen

Schauen Sie auf eine Uhr und zählen Sie die Sekunden im Gedächtnis mit. Sollte Ihre Konzentration nachlassen, so beginnen Sie von vorn. Mit der Zeit wird Ihre Konzentration sich verbessern.

Schritte zählen

Bildungsbibel.de

Wenn Sie spazieren gehen oder sich sportlich betätigen können Sie Ihre Schritte zählen oder andere Gegenstände. So zum Beispiel in der Weihnachtszeit geschmückte Tannenbäume.