

Konzentration

Jeder Schüler kennt es: man muss für Klausuren oder Arbeiten lernen, aber irgendwie klappt nichts. Man macht ständig Fehler und ist abgelenkt. Man kann dem Unterricht nicht folgen, da die Gedanken immer wieder zu anderen Dingen abschweifen. Dabei ist es ganz normal, sich ab und zu nicht konzentrieren zu können. Aber was ist Konzentration eigentlich?

„In der Psychologie versteht man unter Konzentration die gewollte Fokussierung der Aufmerksamkeit auf ein Thema. Dieses Thema kann ein Ziel oder die Lösung einer Aufgabe sein.“ Je besser ein Mensch sich konzentrieren kann, desto länger kann er seine Aufmerksamkeit auf diese eine Aufgabe fokussieren. Das Konzentrationsvermögen eines Menschen hängt von vielen Faktoren ab, wie zum Beispiel Schlaf oder Stress. Es gibt verschiedene Reize, die unser Konzentrationsvermögen beeinflussen. Dazu gehören visuelle (der Fernseher oder das Fenster), akustische (Geräusche wie laute Musik oder Stimmen) und innere Ablenkungen (Gedanken und Gefühle, Anspannung oder Druck).

Genau das wollen wir in unserem Projekt mit einer Studie erforschen. Dazu haben wir bereits einen Konzentrationstest mit Fragebogen entwickelt. Diesen Test führen wir bei unseren Probanden mehrmals unter verschiedenen Bedingungen durch. Die Probanden haben beim ersten Durchlauf keine Vorgaben, beim zweiten stellen wir sie unter Zeitdruck, indem wir ihnen 10 Sekunden für jede Zeile geben. Anschließend machen wir das Gleiche nochmal, nur mit Musik im Hintergrund.

So wollen wir herausfinden, ob diese Faktoren die Aufmerksamkeit der Probanden beeinflussen.

Zudem probieren wir die Konzentration, bzw. Aufmerksamkeit mit einem EEG (Elektroenzephalogramm) nachzuweisen. Ein EEG ist ein Gerät, mit dem die Aktivität des Gehirns gemessen werden kann.

Kati Garipis und Feli Hennes, Q1

Konzentrationstest (A)

Nach dem d2-Test nach Rolf Brickenkamp

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