

# Konzentration, bitte!

Wo war ich noch einmal stehen geblieben? Ach ja, ich wollte etwas über Konzentration und konzentriertes Arbeiten schreiben. Aber im Büro bleiben Störungen und Ablenkungen nicht aus: Eine Kollegin möchte über ihr neues Projekt sprechen, der Redaktionsleiter schickt eine dringende Mail, ich solle doch bitte endlich die Abschlussseiten des Hefts durchsehen und an die Schlussredaktion schicken. Auf Twitter tauchen dramatische



**Daniel Lingenhöhl**  
Chefredakteur  
lingenhoehl@spektrum.de

Bilder der Wetterkatastrophe in Australien auf, über die es sich zu berichten lohnen würde. Oder einer der hier häufigen Halsbandsittiche flattert auf das Geländer vor dem Fenster – ein Besuch, der mich als Hobbyornithologen ebenso erfreut wie ablenkt. Zuhause wäre das Arbeiten allerdings nicht leichter, denn die Kinder wollen Aufmerksamkeit oder Hilfe bei den Hausaufgaben.

Prinzipiell würde ich mir aber schon eine gute Konzentrationsfähigkeit bescheiden. Ich kann ausdauernd fokussiert arbeiten oder stundenlang aufmerksam lesen, ohne dass meine Gedanken abschweifen. Ich schaffe es sogar, die mit Getöse spielenden Kinder oder den Smalltalk der Kolleginnen und Kollegen im Büro auszublenden, wenn es mich nicht interessiert, und dabei produktiv zu arbeiten.

Wie es uns und unserem Gehirn gelingt, dass wir uns konzentrieren, erklärt meine Kollegin Anna von Hopffgarten in unserem Titelthema ab S. 12. Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beschreibt sie auch, warum sich manche Menschen so gar nicht intensiv einer Sache widmen können, ohne permanent zum Smartphone zu greifen oder in den Himmel zu starren. Wer eine solche Konzentrationsschwäche hat, könnte beispielsweise dauerhaft in einer Tiefpunktphase seiner Aufmerksamkeit gefangen sein.

Sofern dies nicht krankhaft ist, könnten verschiedene Tipps helfen, etwa ausreichend Schlaf und möglichst wenig Ablenkung durch Smartphone oder plaudernde Mitmenschen. Und am besten gönnen Sie sich pro Stunde Arbeit tatsächlich ein kleines Püschchen zwischendurch, indem Sie sich einer völlig anderen Beschäftigung widmen, um Ihrem Gehirn etwas Ruhe zu gönnen. Ich gucke jedenfalls ab sofort ohne schlechtes Gewissen den Vögeln vor dem Fenster hinterher.

Konzentrierte Grüße schickt

## IN DIESER AUSGABE



Die Linguistin **Viviana Masia** von der Università di Roma Tre ist Expertin für manipulative Sprache. Sie erklärt ab S. 26, wie uns andere mittels impliziter Annahmen beeinflussen.



Was geht im Gehirn von Menschen ohne bildliche Vorstellungskraft vor? Der Psychologe **Merlin Monzel** beschreibt die Ursachen und Folgen von »Afantasie« ab S. 40.



Wie wichtig Streicheln und ein funktionierender Tastsinn für ein erfülltes Sozialleben sind, erforschen die Neuro- und Verhaltensforscher **Amaury François** und **Damien Huzard** von der Université de Montpellier an Mäusen (S. 68).