

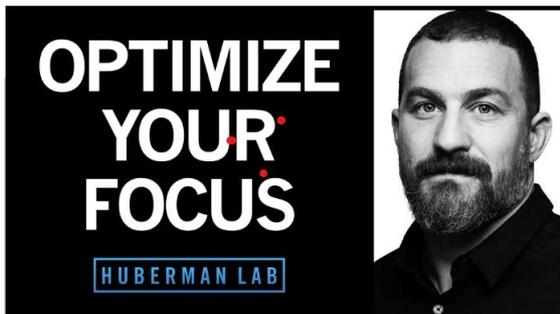


## Wie kann man seine Konzentrationsfähigkeiten zuverlässig steigern? Die gute Nachricht: Man muss weniger Energie aufwenden, als bisher angenommen. Sagt die Wissenschaft.

Lesedauer 10 Minuten

In der Zeit des Informationoverloads und der Multioptionalität fällt es oft schwer, die eigene Aufmerksamkeit so stark wie möglich auf das wirklich Wichtige zu konzentrieren. Über die Jahre habe ich alle möglichen Dinge ausprobiert. Und wieder aufgegeben. Jetzt habe ich den neuesten [Podcast](#) von Andrew Huberman: „Optimize your Focus“ gehört. Das war so spannend, dass ich die zwei Stunden investiert und mir dabei viele Notizen gemacht habe. Dann dachte ich an die BrainCandy Leser und habe es lesbar aufbereitet.

Huberman ist ein Neurowissenschaftler und Professor in Stanford. Er hat einen sehr erfolgreichen Podcast und Blog. Sein Englisch ist sehr gut zu verstehen und es kommen in diesem Podcast auch nicht zu viele medizinische Fachtermini auf.



Ich gebe hier die zentralen Erkenntnisse so fokussiert wie möglich wieder. Ich empfehle aber diese Episode unbedingt selbst anzuhören. Habe als Service viele Links eingebaut. Schaut einfach mal.

Huberman unterteilt in folgende Werkzeuge:

- verhaltensbasierte
- ernährungsbasierte
- Supplements
- Gehirn-Maschine Interface
- Verschreibungspflichtige Substanzen

Er stützt sich auf aktuelle Peer-Review Studien. Drei verschiedene Substanzen sollen im Gehirn durch die Tools aktiviert werden:

1. Epinephrin (Adrenalin) #E: verbessert die Konzentrationsfähigkeit
2. Acetylcholin #A: Stellt den Fokus noch schärfer ein
3. Dopamin #D: Ist quasi der Motor – hält die Motivation zur Konzentration aufrecht

Das wichtigste Tool von allen? Schlaf. Kein Scherz. (Siehe auch BrainCandy 52: Mit Schlaf spielt man nicht). Huberman weiß natürlich, dass man nicht immer Schlaf die Priorität geben kann. Aber 80% perfekter Schlaf sollte es sein. Sein kostenloses Toolkit für guten Schlaf gibt es [hier](#).

**Tool 1 Binaural Beats 40 Hz:** Beiden Ohren wird Schall mit leicht unterschiedlicher Frequenz zugespielt. Es ist bewiesen, dass diese Töne Fokus und Konzentration erhöhen. Über die Steigerung von #A und #D. Es gibt viele Apps. [Google](#) oder [Apple](#). Ein ideales Tool für den notwendigen, gezielten Übergang in die Konzentration. Huberman nutzt das meist fünf Minuten zur Einleitung der Konzentrationsphase. Wenn die Ablenkungen hoch sind, lässt er es auch mal im Hintergrund weiterlaufen. Funktioniert nur mit Kopfhörern.



Auch hilfreich vor besonderer Anstrengung im Gym.

**Tool 2 White/Pink/Brown Noise:** Helfen auch bei dem Wechsel in den konzentrierten Modus. Huberman selbst nutzt es weniger, kennt aber viele Nerds, die das extrem gut finden. Erklärung [hier](#).

Fokussieren und Konzentrieren ist eine Fähigkeit, die wir lernen und pflegen müssen. Stichwort Neuroplastizität. Unsere Fähigkeiten werden immer etwas fluktuieren. Aber bei gutem Training auf sehr viel höherem Niveau.

Wie lange sollte man sich konzentrieren können? Das Gehirn arbeitet in ultradianen Zyklen. Das sind ungefähr 90 Minuten. Das sollte man als Maximum verstehen. Egal ob Projekt, Vorlesung, Sprache lernen, Coaching oder Gym. Ich habe beim Buchschreiben festgestellt, dass bei mir 45 bis 60 Minuten ideal sind. Dann mindestens 10 Minuten Zeit für das Defokussieren. Wer sehr gut in der Fokussierung ist, wird nicht mehr als zwei bis drei solcher intensiven Sessions am Tag schaffen. Anfänger sollten sich nicht mehr als eine Session am Tag vornehmen. Dafür aber auch am Wochenende – z.B. hochkonzentriert ein Buch lesen. Ohne Ablenkung.

**Tool 3 Nüchtern oder satter Zustand?** Unser Gehirn funktioniert mit Glukose. Weder Huberman noch ich wollen keinen Streit über Ernährungsstile befeuern. Beide kennen wir den Effekt, dass man, zum Beispiel bei intermittierendem Fasten, auch hungrig eine sehr gute Konzentration aufbauen kann. Wenn man gut aber nicht zu viel gegessen hat, ist die neuronale Leistungsfähigkeit besonders hoch. Hubermans erste hochkonzentrierte Session am Tag ist üblicher Weise im nüchternen Zustand. Die härteste Session dagegen am Nachmittag. Glukose fürs Gehirn ist kein Freibrief für höchstverarbeitete Lebensmittel oder Zuckerbomben. Just sayin'.

**Tool 4 Nahrungsmittel für Fokus:** Lebensmittel mit viel [Tyrosin](#), der Vorstufe von **#D**. Käse, bestimmte Fleischsorten, Nüsse, einige Früchte und Gemüse. Aber: Wer zu viel Menge vom Gutem isst, wird Konzentrationsschwierigkeiten bekommen! Koffein ist auch ein nachgewiesener Booster von **#D** und **#E**. Dosisempfehlung 100-200 mg vor der Session. Also eine Tasse. Achtung Koffeintoleranz ist sehr individuell. Matetee ist die Alternative für Kaffeeverweigerer. Kein Koffein nach 14 Uhr. Guter Schlaf ist wichtiger.

**Tool 5 Stress verbessert Konzentration.** Klingt kontraintuitiv, ist aber [getestet](#). Moderate Erhöhung des Stresslevels führt zu Erhöhung von **#E** und Cortisol und einer Verdopplung der Konzentrationsfähigkeit.



**Tool 6 Kälte:** Nein, kein Energiesparhack, es geht um das trendige **cold water exposure**. Die löst nämlich eine moderate Stressreaktion aus, und führt zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit. Also eine kalte Dusche oder der Sprung in ein Tauchbecken steigert massiv **#E** und **#D**. Eine bis fünf Minuten braucht es. Es muss unangenehm kalt sein, aber nicht lebensgefährlich kalt. Der Effekt hält allerdings nur eine Stunde. Also was fürs Homeoffice. Das einzige Tool, das gar nichts für mich ist. Nach einem Saunagang immer. Ohne Vorschwitzen niemals nicht.



**Tool 7 Refokus Meditation.** Hier geht es um echte Neuroplastizität. [Studie](#) war nur 13 Minuten am Tag mit unerfahrenen Teilnehmern. Man konzentriert sich auf den Atem und auf eine Stelle wenige Zentimeter hinter der Stirn. Die Aufmerksamkeit wandert natürlich weg von der Atmung. Das ist kein Versagen, sondern bringt den Trainingseffekt, wenn wir die Aufmerksamkeit wieder zurück auf Atem und Stirn lenken. Wir üben und verinnerlichen damit die Kunst des Refokussierens. Huberman nennt das eine „refocus focus meditation“. Die Gelegenheit immer wieder neu zu fokussieren verbessert unsere Konzentrationsfähigkeiten. Verbessertes Schlaf, Gedächtnis und Stimmung sind schöne Nebenwirkungen. Vorsicht: Die mentale Anstrengung beim Refokussieren kann den folgenden Schlaf beeinflussen. Deshalb nicht wenige Stunden vor der Bettzeit üben.

**Tool 7 Yoga Nidra / NSDR (Non Sleep Deep Rest)** bei Schlafmangel. Man hört einen Text mit Anleitung zu tiefer Entspannung mit Tiefenatmung. Dauer 10-30 Minuten. NSDR erneuert **#D** und gleicht Schlafdefizite aus. Huberman nutzt [NSDR](#) täglich, auch wenn er keinen Schlafmangel hat. Ein mächtiges Tool für das Defokussieren.

**Tool 8 Selbsthypnose:** Kombiniert den Fokus von Meditation mit der Entspannung von NSDR. Der Zustand ist schwierig zu erreichen – natürlich ist eine App die Lösung: [Reveri](#). Die App ermöglicht in relativ kurzen Übungen den Zustand von Fokus und Konzentration signifikant zu steigern. Die App ist teuer, kann eine Woche getestet werden. Huberman nutzt die App jeden dritten bis vierten Tag. NSDR und Reveri können auch genutzt werden, um wieder einschlafen zu können.

**Tool 9 Offener visueller Focus:** Man starrt eine Stelle im Raum bewusst an, hält den Blick für 30 Sekunden bis drei Minuten, darf dabei blinzeln. Es trainiert, wie die Refocus Meditation, die neuronalen Schaltkreise für immer länger einsetzbaren Fokus. Am besten mit 30 Sekunden starten und jeden Tag fünf Sekunden länger probieren. Ziel drei Minuten. Wenn man Konzentration in einer Session verliert ist das ein schnelles Tool, um den Fokus wieder zurück zu holen. Probiert es mal im Gym, vor dem nächsten schweren Set oder beim Joggen.

Jetzt folgen ein paar Supplements. Ich führe sie auf, bitte selbst schlau machen, ob das was für Euch ist.

**Tool 10 Omega 3:** Ein bis drei Gramm **EPA** pro Tag verbessert Stimmung und kognitive Leistungen.

**Tool 11 Kreatine Monohydrat.** Das kennt jeder Hantelenthusiast für Muskelaufbau. Mir war die klinische Evidenz für einen positiven kognitiven Effekt schon länger bekannt. 5 Gramm am Tag. Ist ein günstiges sicheres Supplement.

**Tool 12 Alpha-GPC.** Ist eine Vorstufe für **#A**. die Steigerung von **#A** geht relativ schnell. 10-20 Minuten vor der Session mit 300 – 600 mg. Verstärken kann man das Ganze mit einer Tasse Kaffee.

**Tool 12 L-Tyrosine:** hier als Supplement. 500mg am Tag, zusammen mit Alpha-GPC nehmen.



Muss man alle Tools kombinieren? Keinesfalls, das wäre wenig effizient. Huberman nutzt meist zwei oder drei Tools, je nachdem, wie er sich gerade fühlt und welche Aufgaben zu erledigen sind. Im Office mehr Verhaltenstools, beim Sport mehr Supplements. Wenn er gerade hochmotiviert ist, macht er auch gar nichts, das ist schließlich auch der angestrebte Zustand, der mit den Tools gelernt werden soll.

Ich gehe hier nicht auf verschreibungspflichtige Medikamente bei ADHD (Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität) wie Ritalin, Modafinil etc. ein. Die heben #E und #D stark an. Ab Minute 97 im Podcast behandelt. Bis zu 80% der amerikanischen Studenten sollen diese Substanzen gelegentlich illegal verwenden.

Wer sich wundert, warum er nicht auch über Lion's Mane und die Racetams spricht, dann verweist er darauf, dass diese ähnliche Wirkungen haben, wie die oben erwähnten Supplements. Er empfiehlt bei Interesse die Site [examine.com](https://www.examine.com), wo man im Detail über alle Wirkstoffe und deren Studienlage nachlesen kann. Ich nutze diese Quelle auch schon seit vielen Jahren.

Aber Hubermans Informationen helfen gar nichts, wenn man sein Verhalten nicht ändert. Wie man sich neue Verhaltensweisen am besten aneignet, hatte ich in BrainCandy 49 beschrieben. Ganz aktuell gab es dazu auch einen schönen kurzen Hinweis von [BrainPost](https://www.brainpost.com), der ähnliche Tipps hat.

Und, was wird jetzt als Erstes ausprobiert? Verhaltensänderung oder die schnellen Supplements?

## Buchempfehlung

Von Ralph Ohnemus, Uwe H. Lebok, Florian Klaus:

## Context-Marketing

Der Schlüssel zum Verbraucherverhalten Zum [Bestellen](#)



**Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:**  
[braincandy@ka-brandresearch.com](mailto:braincandy@ka-brandresearch.com)

Der Autor

**Ralph Ohnemus, CEO.** Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebserfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O<sub>2</sub>.

Kontakt: [r.ohnemus@ka-brandresearch.com](mailto:r.ohnemus@ka-brandresearch.com)

