

WERKBLAD CONCENTRATIE

Deze oefening kun je gebruiken om meer bewust te worden van jouw concentratie en afleidingen. De bedoeling is om zo snel mogelijk het getal 00 te vinden, er een kruisje bij te zetten en vandaaruit door te zoeken naar 01, 02, 03, enz. Je krijgt daarvoor een minuut de tijd. Na deze minuut ga je op een bord noteren tot welk getal je gekomen bent.

Daarna krijg je een minuut de tijd om het nogmaals te doen. Je begint twee getallen hoger dan de eerdere hoogste score. Dus stel de hoogste score was 12, dan vertel je ze nu dat ze bij 14 kunnen beginnen. Je zet daar weer een kruisje en zoeken dan verder naar 15,16, 17, enz.

Echter bij de tweede minuut ga je worden afgeleid door anderen die je hard en schreeuwerig aanmoedigen, willekeurige getallen en hun naam roepen (auditief) en door bijv. klopjes op je schouder geven of door even een aai over je bol te geven (tast). Na deze minuut noteer je wederom hoe ver je gekomen bent minus 14. Dit getal zet je onder je eerdere score en je gaat na welke afleiding dan het meeste effect op jou had. Dit kan per persoon verschillen.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

