



## Besser konzentriert

Jetzt da und gleich dort ... In der Hektik des Alltags geht die Fähigkeit oft verloren, sich ganz auf eine Sache zu konzentrieren. Eigene Gedanken und Reize aus der Umwelt unterbrechen den Gedankenfluss, halt, wo war ich gerade?

Verena Steiner, die mit «Exploratives Lernen und Energiekompetenz» einen Bestseller landete, hat wiederum in ihrem angestammten Fachgebiet «Lerntraining» Regeln und Strategien für einen weiteren Ratgeber zusammengetragen, der sich der Konzentration widmet. Sie geht dabei davon aus, dass schlechte Konzentration vor allem eine schlechte Angewohnheit ist – und nicht eine mangelnde Fähigkeit. Im Zentrum steht das alltägliche Arbeiten, und auch das alltägliche Gestörtwerden, das in seiner Art oft banal anmutet. Doch gerade bei den vermeintlichen Banalitäten lohnt

es sich hinzuschauen. Zum Beispiel: Was hiesse, praktisch umgesetzt, in Ruhe zu arbeiten? Wo könnte man die Ruhe mit einfachen Mitteln leicht erreichen (z.B. räumlich), und wann lässt man sich gern ablenken (weil man vielleicht die angesagte Aufgabe nicht mag)?

Konzentriertes Arbeiten im Moment gelingt aber auch dann besser, wenn die Planung schon vorher angefangen hat, wenn die notwendigen Schritte vorbereitet sind, wenn der Arbeitsablauf Struktur hat, und man nicht von allem gleichzeitig überfallen wird. Angenehm an diesem Buch ist auf den ersten Blick: Es ist dünn! Für mehr Konzentration scheint es gar nicht nötig zu sein, zuerst einen 800-seitigen Schmöcker von A bis Z zu studieren. Vielleicht einfach etwas gelassener an die Sache herangehen ...



«Sich besser konzentrieren heisst ... Die wirksamsten Strategien für Studium und Berufsalltag». Verena Steiner. Pendo Verlag. 2006. Fr. 23.–. ISBN: 3-86612-086-9.

## Knochen gebrochen

Was nützt der ganze Bewegungsapparat mit allen Knochen, Muskeln, Bändern und Sehnen, wenn man nicht draussen spielen kann? So fragt sich Viktor, dem es langweilig ist und genug hat vom schlechten Wetter. Sein Spielkamerad Jonas ist auf Besuch, es wird gezanzt, und Viktor – holterdiepolter – fällt die Treppe runter, in voller Länge. Da liegt er wie ein Scherbenhaufen, kommt ins Spital, gebrochen ist das Schienbein, so stellt sich heraus. Rote Punkte auf einem aufgemalten Skelett zeigen, wo Knochen am häufigsten brechen. An Viktors Schienbein ist ein einfacher, sauberer Querbruch zu sehen. Er erfährt, dass es auch ein Grünholzbruch hätte sein können, wie er vor allem bei Kindern vorkommt, oder – viel schlimmer – ein Trümmerbruch. Durch das Mikroskop ist zu erkennen, dass das Knochengewebe nicht unveränderlich starr ist, sondern

lebt und ständig auf- und abgebaut wird. Der Chirurg führt den Knochen wieder zusammen und sagt: «Das war Glück im Unglück. Hättest Du einen offenen Bruch gehabt, wären auch Muskeln, Gewebe, Sehnen und Gelenke betroffen gewesen.» Der Assistenzarzt verpasst Viktor einen Gips, auf den daheim alle schreiben und zeichnen wollen. «Bitte sehr, da ist genug Platz!», sagt Viktor.

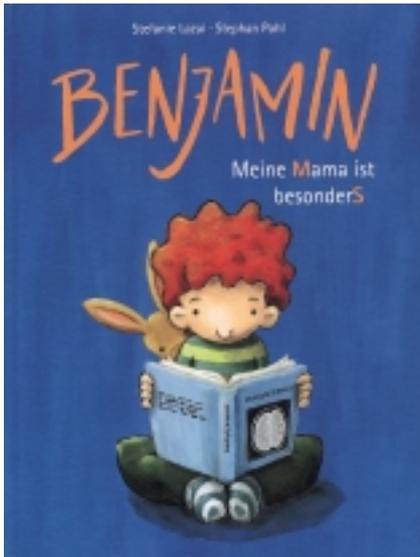
Ebenfalls noch Platz für weiteres gibt es im Buch «Alle meine Knochen – einer gebrochen» von Hans Ulrich Osterwalder. Anschliessend an Viktors Geschichte wird alles im Buch Angetüpfte genau erklärt: vom Skelett über den Bewegungsapparat und die Rettungssanität bis zur Operation. Und die 208 Einzelknochen, aus denen das Knochengestüst besteht, sind fein säuberlich ins Buch gemalt.



«Alle meine Knochen – einer gebrochen». Hans Ulrich Osterwalder. Atlantis. 2006. Fr. 24.80. ISBN: 3-71520-520-2.



## Kinder über MS informieren



Der achtjährige Benjamin erzählt, von seiner Mutter, die an multipler Sklerose erkrankt ist und davon, wie er mit dieser Situation lebt. Er erzählt vom Alltagsleben und davon, wie er nach und nach mehr über die Krankheit MS und ihre Merkmale und Eigenheiten lernt. Das Kinderbuch soll es mittels einfacher Sprache und zahlreichen Illustrationen erleichtern, Kinder über MS zu infor-

mieren und mit ihnen über ihre Ängste zu sprechen. MS ist die häufigste neurologische Erkrankung bei jungen Erwachsenen zwischen 20 und 40 Jahren – eine Altersspanne, in dem viele Eltern (Schul-)Kinder haben.

«Benjamin. Meine Mama ist besonders». Stefanie Lazai und Stephan Pohl. Schering AG. 2006. Fr. 6.–. Bestelladresse: ms-diagnose.ch. Der Erlös geht vollumfänglich an die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft.

## Wie die Milch in die Tüte...

Das ansprechende Bilderbuch «Machen Nudeln gross und stark?» enthält keine schwer verdaulichen Ernährungsinformationen, sondern macht die jungen Leser auf verspielte Weise neugierig. Unter einer Klappe versteckt sich nämlich jeweils die Antwort auf eine Frage. Beispielsweise, wie die Milch in die Tüte kommt oder wie man sich einen Drink namens Kiba mixen kann. Das Buch richtet sich bereits an Kinder im Vorschulalter und gibt Eltern Anregungen, Ernährungsthemen zu Hause ins

Gespräch zu bringen. Dabei werden beispielsweise die wichtigsten Lebensmittelgruppen erklärt, dazwischen finden sich kinderleichte Rezepte und praktische Ernährungstipps. Das Buch soll das Bewusstsein für gesunde Ernährung wecken und erinnert daran, dass Essen auch ein Genuss ist.

«Machen Nudeln gross und stark?». Aus der Serie «Mein Körper». Christian Tielmann, Jan Lieferring. Patmos. 2005. Fr. 19.70. ISBN: 3-49142-043-1.

