

# Die praktische Anleitung zur Konzentration

Der einzige Weg zum  
Erfolg für jedermann

Mit 6 Übungstafeln

von

Hans Müller



Verlag Edition Geheimes Wissen

DIESER DRUCK DIENT AUSSCHLIESSLICH DER  
ESOTERISCHEN FORSCHUNG UND  
WISSENSCHAFTLICHEN  
DOKUMENTATION.

Für Schäden, die durch Nachahmung entstehen, können weder Verlag  
noch Autor haftbar gemacht werden.

© Copyright: Irene Huber, Graz 2020  
Verlag: Edition Geheimes Wissen  
Internet: [www.geheimeswissen.com](http://www.geheimeswissen.com)



Alle Rechte vorbehalten.  
Abdruck und jegliche Wiedergabe durch jedes bekannte, aber auch heute noch unbekannte  
Verfahren, sowie jede Vervielfältigung, Verarbeitung und Verbreitung (wie Fotokopie,  
Mikrofilm oder andere Verfahren unter Verwendung elektronischer Systeme) auch  
auszugsweise als auch die Übersetzung nur mit Genehmigung des Verlages.

ISBN 978-3-903302-25-9

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung	5
I. Kapitel: Atmung, Vollatem, Passivität, Autosuggestion	9
II. Kapitel: Körperpflege, Ernährung	20
III. Kapitel: A. Passivität:	26
1. Übung: Händeübung	26
2. Übung: Faustübung	27
3. Übung: Glasübung	28
B. Konzentration in Atem:	29
1. Übung: Vollatem verstärkt	30
2. Übung: Rhythmischer Atem	31
3. Vergeistigter Atem	31
4. Sonnenatem	32
5. Yoga-Atem	34
IV. Kapitel: C. Konzentration im Willen und Denken:	37
1. Übung: Training der rechten Gehirnhälfte durch Linksgymnastik	38
a) Armübung,	
b) verstärkte Atemübung,	
c) Beinübung	
2. Übung: Schreibübung für die rechte Gehirnhälfte	39
3. Übung in Linkstätigkeit	41
D. Konzentration im Denken:	42
1. Übung. Tafelübung I.	43
2. Übung. Tafelübung II.	42

V. Kapitel: E. Konzentration im Fühlen:	48
1. Übung: Tafelübung III	49
VI. Kapitel: F. Vergeistigte Kraftkonzentration:	52
1. Übung: Tafelübung IV	52
2. Übung. Tafelübung V	53
3. Übung. Tafelübung VI	55
Schluss und Wochenplan	59



## Einleitung.

Wir leben in einer Zeit der Hast und eines rasenden Rhythmus, der Vielen nicht die Möglichkeit bietet, Stunden der Ruhe und Sammlung einzuschalten. Unsere Sinnesorgane, die durch neueste Erfindungen immer mehr ersetzt und verfeinert werden, verlieren die Fähigkeit größtmöglicher Auswirkung, wie jedes Organ unseres Körpers, das nicht genügend gebraucht wird. Auf der anderen Seite stürmen täglich und stündlich unzählige Reizungen und Eindrücke auf unsere Sinne ein, von denen nur der kleinste Teil bewusst aufgenommen wird und der größte Teil spurlos vorüber geht, d. h. in unser Unterbewusstsein sinkt, ohne die Bewusstseinschwelle passiert zu haben.

Es ist klar, dass unter diesen Bedingungen Gedächtnisschwäche, Erinnerungslosigkeit und Zerstreuung die Folgen sein müssen. Wenige Menschen gibt es, die heute über diese Mängel nicht klagen und mit allen möglichen Mitteln versuchen, sie abzustellen, da der Lebenskampf in jeder Beziehung höchste Anspannung und Tätigkeit unserer Sinne verlangt, um sich durchsetzen zu können.

Bei fast allen Methoden derartiger Schulung wird aber vergessen, dass durch gewaltsame Maßnahmen, die nicht im Sinne des biologischen Gesetzes liegen, nichts erzielt werden kann, oder gerade das Gegenteil erzeugt wird, d. h. eine Mehrbelastung unserer Sinnestätigkeiten. Erschreckend ist die Tatsache, dass gerade bei der heranwachsenden Jugend die Mängel der Sinnestätigkeit festzustellen sind, d. h. ober-

flächliches Denken, Zerstreutheit, Gedächtnisschwäche und Erinnerungsmangel. Aug hier haben wir die Ursachen in den vorerwähnten Faktoren zu suchen.

Konzentration heißt Sammlung. — Alle Kräfte auf einen Punkt sammeln zu können, das ist Konzentration. Das gilt aber nicht nur vom Denken oder für eine bestimmte Arbeit, sondern das gilt vom Denken, Fühlen, Wollen und Handeln und allem, was damit verbunden ist. Wer also lernen will, sich zu konzentrieren, muss lernen, sich in all diesen Fähigkeiten zu sammeln, d. h. seine Kräfte durch den geschulten Willen in einem einzigen Strom zusammen zu halten, um sie für die eine oder andere Fähigkeit furchtbringend und schöpferisch benutzen zu können.

Die Mittel zur Erreichung eines solchen praktischen Könnens sind nicht so einfach und erfordern große Kenntnis psychologischer Art dieser Fähigkeiten und Ausdauer, um die notwendigen Übungen im Sinne einer biologischen Entwicklung durchzusetzen. Es kommt nicht so sehr darauf an, täglich stundenlange Übungen zu machen, sondern es kommt darauf an, seine ganze Lebensweise in genanntem Sinne einzurichten, damit Psyche und Körper auf die geschulten Willens-Impulse reagieren. Es ist erstaunlich, wie leicht und sicher dann unsere Sinne arbeiten und wie richtig es ist, dass eine natürliche Konzentrationsfähigkeit niemals verbunden sein kann mit irgendeiner forcierten Anstrengung oder Anspannung in irgendeiner Art und Weise. Wir müssen nur den Sinnen die Möglichkeit geben, sich voll zu entfalten, müssen sie von allen Hemmungen, Aufreibungen und Widerständen befreien und die Reflexwirkung zwischen Sinn und Körper erleichtern, indem wir auch den Körper so entwickeln und bilden, wie es notwendig ist. Gewiss kann man durch bestimmte Konzentrationsübungen in der einen oder anderen Hinsicht unterstützend und erleichternd einwirken, aber ein Erfolg lässt sich immer nur auf der eben entwickelten Basis

erzielen. Es ist ein Fehler, wenn angenommen wird, man brauche nur am Tag fünf bis zehn Minuten eine mechanische Konzentrationsübung zu machen und nach einiger Zeit ist man dann ein Meister der Konzentration. Das würde gegen alle Entwicklungsgesetze verstoßen und die Misserfolge der vielen Menschen, die sich mit solchen Übungen monatelang abquälen, geben ja den sprechendsten Beweis dafür.

Es ist nicht meine Absicht, die Schüler mit langen theoretischen und psychologischen Auseinandersetzungen zu quälen, denn diese sind bei weitem nicht das Wichtigste, wenn auch durchaus notwendig ist, dass man über die einfachsten psychologischen Vorgänge unserer Sinnestätigkeiten unterrichtet sein muss. Die Hauptsache ist, dass der Schüler weiß, wo die Fehlerquellen liegen, wo er mit unterstützenden Maßnahmen einzusetzen hat und wie er praktisch zu einem erfolgreichen Konzentrieren im Denken, Fühlen und Handeln kommt. Das soll die Aufgabe dieses kleinen Büchleins sein. Es ist aus der Praxis für die Praxis geschrieben und ich habe die Ansichten und Methoden neuerer Psychologen und Forscher, welche auf praktische Grundlage beruhen, in Betracht gezogen, so dass also ein Studium umfangreicher Werke dieser Art nicht notwendig ist, bzw. nur für die Menschen in Frage kommt, welche tieferes psychologisches und wissenschaftliches Interesse haben an dieser wichtigen Frage. Die Konzentrationsfähigkeit ist eine wichtige Lebensfrage für jeden, beruflich und außerberuflich, denn sie hat ja die engsten Beziehungen zu allen Zielen und zu einer fruchtbaren Arbeitsfähigkeit. Das gilt im Besonderen für die heranreifende Jugend. Neue Erziehungsmethoden streben danach mit möglichst wenig Kraftaufwand größte Nutzenanwendung und Ertüchtigung für das praktische Leben zu erzielen. Umso mehr, da an jeden Einzelnen die Zeiterfordernisse immer größere Belastungen stellen und für die Jugend Zeiterparnis Lebenserfolg bedeutet. Wer also diesen neuen Rhyth-

mus der Zeit nicht versteht, sich ihm nicht anpasst und seine Sinnestätigkeit nicht schult, dass er sie wunschgemäß gebrauchen kann, darf sich nicht wundern, wenn er Misserfolge zu verzeichnen hat und im Leben nicht vorwärts kommt. Ich stehe nicht an zu behaupten, dass auch viele nervöse und psychische Erkrankungen auf Konzentrationsmangel der einen oder anderen Fähigkeit zurückzuführen sind.

So ist also die Konzentrationsfähigkeit für jedermann eine Hauptbedingung und ich wünsche, dass die Schüler auf Grund meiner praktischen Erfahrungen Erfolg haben werden in ihren verschiedenen Betätigungszweigen.

