



## Leben mit AVWS

### Auf eine Sache konzentrieren

Vielen Betroffenen hilft es, sich bei Anforderungen auf das zu konzentrieren, was wichtig ist wie zum Beispiel:

- sich immer nur auf eine Sache konzentrieren
- Aufgaben gut planen und Schritt für Schritt abarbeiten, weil nicht alles auf einmal erledigt werden kann oder Pausen notwendig sind
- Aufgaben an Kolleginnen abgeben, wenn sie diese selbst nicht erledigen können, z. B. Telefonieren
- sich aktiv Hilfe holen und um Unterstützung bitten
- entscheiden, ob etwas wichtig ist oder nicht wie zum Beispiel einzelne Informationen in einem Gespräch
- Situationen meiden, in denen man Gesprächen nicht gut versteht
- sich bei Konzentrationsproblemen mit anderen Dingen beschäftigen wie z. B. mit Stricken oder Haargummis flechten
- Sprecher mit einem "Tunnelblick" anschauen, wobei nur der Sprecher fokussiert wird und versucht wird, alles andere komplett auszublenden

„Entweder ich konzentrier mich auf eins oder halt gar nicht.“  
(M. S., 339)

Lesen Sie auch weiter zu: "**Auf sich selbst fokussieren**"