

Das Achtertapping ist eine Übung mit Doppelfunktion:

- Indikation der eigenen aktuellen Konzentrationsfähigkeit
- Trainingsmittel zur Schulung, sowie kurz- und langfristigen Steigerung der Konzentrationsleistung (in Abhängigkeit der Übungslänge)

Einsatz bei:

Ermüdungserscheinungen, Konzentrationsverlust am Bildschirmarbeitsplatz

Durchführung:

- man nimmt die vorgezeichnete 8 und versucht die Kreise mit einem Stift so schnell wie möglich und so exakt wie möglich zu treffen
- dann nimmt man eine Schablone zur Hand, legt diese auf die 8 und zählt die nicht getroffenen Kreise bzw. schätzt die mittige Punktierung ein (Qualität des Trefferbildes)
- im Vergleich mit der gemessenen Zeit erhält man das Resultat, welches eine Aussage zum aktuellen Stand der eigenen Konzentrationsleistung widerspiegelt
- Variationen der Durchführung: einmalige Ausführung → Prüfung der Kurzzeitkonzentrationsfähigkeit, mehrmalige Ausführung (5x) → Prüfung der Langzeitkonzentrationsfähigkeit

Wirkung/Effekte:

- Kurzzeitig: Mobilisation konzentrativer Energien
 - es wird die linke und rechte Gehirnhälfte wieder miteinander verbunden und somit eine wichtige Voraussetzung für eine gute Konzentrationsleistung geschaffen
 - langfristig dient die Übung als Trainingsmaßnahme, um einzelne Aufgaben mit größerer Genauigkeit (Qualität und Quantität) in einer kürzeren Zeit realisieren zu können
- bessere Abschirmung äußerer Störfaktoren (Konzentration auf die Aufgabe)
- Entgegenwirkung psychischer Ermüdungsprozesse

Auswertung (1x):

11,5 – 12,5 Sek. und < 2 Fehler – sehr gut

11,5 – 12,5 Sek. und < 3 Fehler – gut

12,5 – 15,0 Sek. und 3-5 Fehler – mittelmäßig

15,0 – Sek. und > 3 Fehler - schlecht

