
Subject: Krieg nix in die Birne
Posted by [Headbanger](#) on Wed, 22 Nov 2006 23:45:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habt ihr ein Tip wie man sich wieder konzentrationsstechnisch ohne irgendwelche Drogen oder Medis wieder auf vordermann bringen kann?

Bin gerade irgendwie geistig nicht zu gebrauchen!

Subject: Re: Krieg nix in die Birne
Posted by [Claudi](#) on Thu, 23 Nov 2006 10:03:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast du mal mit autogenem Training versucht? Viele haben Erfolg damit. Das muss aber erst mal erlernt werden und geht nicht von heute auf morgen.

Subject: Re: Krieg nix in die Birne
Posted by [Gast](#) on Thu, 23 Nov 2006 10:13:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sich in leichte aufregung versetzen, im zimmer auf und ab gehen, bis sich eine ganz leichte erschöpfung bemerkbar macht, dann an den schreibtisch setzen, arbeiten.

Subject: Re: Krieg nix in die Birne
Posted by [pilos](#) on Thu, 23 Nov 2006 10:23:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sich ordentlich abarbeiten und früh ins bett gehen.....

Subject: Re: Krieg nix in die Birne
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 23 Nov 2006 10:53:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und Sport.

an NEMs hat mir in der Prüfungszeit (glaube ich) geholfen: Ginkgo und Ginseng
