

Wie bleiben Profis am Pokertisch stundenlang konzentriert?

Ein Pokerturnier kann sich oft durch die ganze Nacht ziehen, einige der größten Events dauern sogar mehrere Tage. Die Anforderungen an die Spieler sind dabei extrem. Schließlich müssen sie zu jeder Zeit größte Konzentration an den Tag legen. Sie müssen bei jeder Hand ihre Chancen korrekt einschätzen, ihre Mitspieler beobachten und dabei auch noch darauf achten, dass sie sich nicht durch ihre Gestik oder Mimik verraten. Das ist äußerst anstrengend, weshalb regelmäßige Pausen eingelegt werden. Trotzdem würde es der Normalbürger kaum schaffen, über ein ganzes Turnier seine Konzentration beizubehalten. Was sind die Geheimnisse der Poker-Profis, deren Aufmerksamkeit auch nach vielen Stunden nicht nachlässt?

Koffein

Diese Antwort klingt vielleicht etwas banal. Aber auf der ganzen Welt verlassen sich hunderte Millionen Menschen auf Koffein, um wach und konzentriert zu bleiben. Fernfahrer, CEOs, Soldaten – Sie alle setzen auf den beliebten Wachmacher. Warum also nicht auch Pokerspieler? Und tatsächlich ist es keine Seltenheit, eine Dose Red Bull am Pokertisch zu sehen. Wichtig ist es, nicht nur einen Kaffee nach dem anderen auf leeren Magen hinunterzukippen. Denn das macht nervös und zittrig. Zucker und Kaffeesahne liefern die notwendige Energie, damit das Koffein die gewünschte Wirkung entfaltet.

CBD

Einige Pokerspieler nehmen auch CBD, um ihre Konzentration zu steigern. Das Mittel auf Hanfbasis wirkt im zentralen

Nervensystem und beeinflusst eine Vielzahl von Vorgängen. Anwendern zufolge soll es beruhigend wirken, was wiederum hilfreich ist, um am Pokertisch aufmerksam zu bleiben. Produkte mit CBD gibt es zum Beispiel auf <https://www.cibdol.de> zu kaufen. Es ist allerdings wichtig, nicht zu viel davon zu nehmen. Denn große Dosen können schläfrig machen. Das könnte bei einem Pokerturnier das Ende bedeuten.

Ruhe

Um der Anspannung während eines Pokerturniers zu widerstehen, ist im Vorfeld ausreichend Ruhe nötig. Am besten ist es, sich vor einem großen Event ein paar Tage frei zu nehmen und sich zu entspannen. Das bedeutet: Gut essen, viel schlafen und ein bisschen Bewegung in der freien Natur. Beim Turnier sind die Energiespeicher des Körpers dann aufgeladen, sodass Höchstleistungen abgerufen werden können.

Pausen ausnutzen

Im Laufe eines mehrstündigen Pokerturniers gibt es viele kleine Pausen. Es ist wichtig, diese so gut wie möglich auszunutzen. Anstatt am Platz herumzusitzen sollte man sich strecken,

ein wenig durch den Raum spazieren und bei Bedarf ein bisschen etwas essen oder trinken. Wenn möglich ist es auch eine gute Idee, etwas frische Luft zu schnappen. Auch eine kleine Unterhaltung mit den Mitspielern kann dabei helfen, etwas lockerer zu werden.

Ein riesiger Jackpot

All diese Tricks helfen Poker-Profis dabei, sich zu konzentrieren. Das wirkliche Geheimnis ihrer scheinbar übermenschlichen Aufmerksamkeit ist aber ein ganz anderes: Die Aussicht auf zehntausende oder sogar hunderttausende von

Euros. Bei einem Pokerspiel unter Freunden geht es meist um den Gegenwert eines Restaurant-Essens. Der Gewinner eines WSOP-Turniers hat hingegen für den Rest seines Lebens ausgesorgt. Wenn das nicht Motivation genug ist, um bei der Sache zu bleiben, was dann?

Ein Poker-Turnier ist zwar unglaublich spannend. Aufgrund der langen Dauer kann es aber auch eine Tortur sein. Wer bis zum Ende durchhalten möchte, sollte sich in jedem Fall gut darauf vorbereiten – und vielleicht auch ein paar Tricks auf Lager haben, um volle Konzentration zu garantieren.