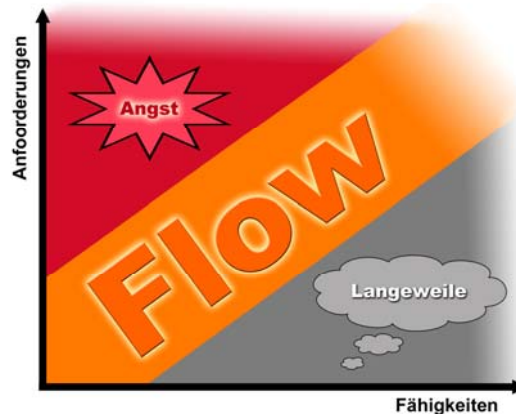


## Coachinglektion #12

# Steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit

Neben einer angenehmen Arbeitsatmosphäre können Sie noch mehr tun, um Ihre Konzentrationsfähigkeit über einen langen Zeitraum aufrecht zu erhalten. Es zählt dabei aber nicht nur die Dauer Ihrer Aufmerksamkeit, sondern auch die Qualität. Wenn Sie sich darauf konzentrieren, fünf verschiedene Dinge gleichzeitig zu erledigen, werden Sie sich danach eher geschäftig und zerstreut als zufrieden fühlen. Wenn Sie sich hingegen auf eine Tätigkeit fokussieren, kann es schnell passieren, dass Sie in einen Zustand geraten, der unter dem Namen „FLOW“ bekannt ist – tiefe, konzentrierte Versunkenheit, die glücklich macht. Wir können diesen Zustand nicht erzwingen, aber wir können zumindest die Rahmenbedingungen so einladend gestalten, dass es wahrscheinlich ist, dass wir in den FLOW-Zustand gelangen. Wie viele Kleinigkeiten Sie positiv beeinflussen können, um Ihre Konzentration zu steigern, erfahren Sie im Folgenden.

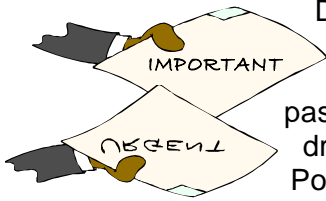


### 1. Schaffen Sie sich Ihre Ruhezone!



Wenn Sie eine Aufgabe vor sich haben, an der Sie konzentriert arbeiten möchten, sollten Sie von vornherein mögliche Störungsgründe ausschalten. Wenn Sie in einem Büro arbeiten, das allen Kollegen offen steht, sollten Sie zumindest für eine begrenzte Zeit die Tür schließen oder durch andere Signale klar machen „Hier wird gerade konzentriert gearbeitet – bitte nicht stören.“ Besonders penetrante Kollegen sollten Sie höflich aber mit Nachdruck bitten, dass diese Ihnen Ihre ruhige Arbeitsphase gönnen. Wenn möglich, schalten Sie für eine Weile den Anrufbeantworter ein und wenn Ihr Handy kein direkter Bestandteil Ihrer Arbeit ist, sollte es sowieso ausgeschaltet oder zumindest auf lautlos gestellt sein. Aber auch, wenn Sie von zu Hause aus arbeiten, sollten Sie Störungen vermeiden. Fernsehen und Radiohören lenkt Ihre Konzentration ab. Auch, wenn Sie alle fünf Minuten in Ihr E-Mailprogramm schauen, ob es schon neue E-Mails gibt, wird das Ihrer tiefen Konzentration eher im Weg stehen.

## 2. Unterscheiden Sie zwischen Wichtigkeit und Dringlichkeit



Dringende Aufgaben gibt es viele, aber den Aufgaben, die für Sie und für die Erreichung Ihrer Ziele wirklich wichtig sind, sollten Sie auch in Ihrem Zeitplan besondere Wichtigkeit einräumen. Sonst kann es passieren, dass Sie über lange Zeit damit beschäftigt waren, viele kleine, dringende Aufgaben zu erledigen und Sie danach nicht mehr genug Power und Konzentration aufbringen können, um kreativ und intensiv an den wichtigen Aufgaben weiterzuarbeiten. Wenn Sie hingegen Ihren Arbeitstag damit beginnen, an einer Ihrer wichtigen Aufgaben ein Stück weiter zu kommen, können Sie sich danach beruhigter den dringenden Aufgaben widmen. Denn Sie haben die Gewissheit, dass Sie heute schon etwas für Ihre wichtige Aufgabe getan haben – und wenn es auch nur für eine Stunde war.

## 3. Sorgen Sie für körperlichen Ausgleich

Damit Sie sich während der Arbeit wohl fühlen, ist es wichtig, dass Sie sich auch in Ihrem Körper gut fühlen. Wenn Sie stundenlang in ein und derselben Position verharren und auf den Monitor starren, kann das zu Verspannung der Muskulatur oder langfristig sogar zur Verkürzung bestimmter Muskelgruppen führen. Kümmern Sie sich also lieber um Ihre Muskeln, bevor es schmerzhaft wird. Recken und strecken Sie sich und machen Sie immer mal wieder ein paar Dehnübungen. Und nach Feierabend ist Ausdauersport mit gleichmäßigen Bewegungen wie schwimmen, laufen oder Inline-Skaten eine gute Möglichkeit um Ihre Muskeln zu entspannen. Auch bewusste Entspannung wie etwa bei einer Massage oder wenn Sie ein Bad nehmen oder in die Sauna gehen, hilft Ihrem Körper wieder Kraft und Energie zu schöpfen.



## 4. Essen Sie „Brain-Food“

Sie kennen das doch sicherlich auch – nach dem Mittagessen fühlen Sie sich so richtig satt und träge. Sich zu konzentrieren fällt dann schwer und am liebsten würden wir ein kurzes Mittagsschläfchen halten. Nach einer großen Mahlzeit ist es auch nur zu verständlich, dass Ihr Körper die Energie erstmal an anderer Stelle einsetzt, nämlich bei Ihrer Verdauung. Deswegen fühlen wir uns oft müde nach dem Mittagessen. Für unsere Konzentration wäre es besser, wenn wir über den Tag verteilt mehrere kleine Portionen zu uns nehmen. Nur ist das nicht jedermanns Sache. Aber auch bei der Auswahl unseres Essens können wir etwas für unsere Konzentration tun! Obst und Gemüse sind zum Beispiel wesentlich leichter zu verdauen als eine Currywurst mit fettigen Pommes. Und als kleine Zwischenmahlzeit empfiehlt sich ein kleiner Snack aus Nüssen und Rosinen anstelle des deftigen Schokoriegels – nicht umsonst heißt diese Mischung „Studentenfutter“. Wer außerdem viel klares Wasser trinkt, also mindestens 1,5 l über den Tag verteilt, der sorgt dafür, dass sein Gehirn optimal mit den Nährstoffen versorgt ist, die es für gute Konzentration benötigt.



## 5. Legen Sie Pausen ein

Es ist ganz natürlich, dass unsere Konzentrationsfähigkeit nicht stundenlang auf einem hohen Niveau sein kann, sondern kontinuierlich abfällt. Das fällt uns besonders auf, wenn wir uns über einen längeren Zeitraum nur einer Aufgabe zuwenden. Wenn wir zum Beispiel bei einem Vortrag zuhören, merken wir, dass spätestens nach einer halben Stunde unsere Gedanken beginnen, abzuschweifen und/oder es uns nicht mehr so leicht fällt, 100-prozentig bei der Sache zu bleiben. Unsere Konzentrations-Kurve sinkt ab. Dem können wir



begegnen, indem wir bewusst darauf achten, Pausen zu machen. Es gibt keine festen Regeln, weil jeder Mensch ein anderes Erholungsbedürfnis hat und dieses auch noch von der Tagesverfassung abhängt. Probieren Sie also aus, welcher Pausenrhythmus Ihnen persönlich gut tut.

Sie nutzen Ihre Pause am besten, wenn Sie etwas tun, was Sie völlig von der vorherigen Aufgabe ablenkt und Sie auf andere Gedanken bringt. Gönnen Sie Ihrem Körper ruhig etwas Bewegung, wenn Sie vorher lange gesessen haben. Unterhalten Sie sich bei einem Kaffee mit netten Kollegen, wenn Sie vorher stumm in Einzelarbeit vertieft waren. Und anders herum – gönnen Sie sich ein paar Minuten Ruhe, wenn Sie zuvor eine Teamarbeit hatten. Das wichtigste ist aber: Nehmen Sie sich diese Pausen! Oftmals scheint es leichter, einfach durchzuarbeiten, weil wir denken, wir hätten uns die Pause noch gar nicht verdient. Aber das ist die falsche Einstellung! Denn wenn wir die Pausen bewusst nehmen, steigern wir unsere Konzentration und letztendlich auch die Qualität unserer Arbeit. Gönnen Sie sich also diese paar Minuten.