

Gehirnfitness

Fokussiert Arbeiten

Wie du mit
5 einfachen Schritten
deine Konzentration
steigerst.



Checkliste von
Jens Newerla

gehirnfitness.eu

WARUM KONZENTRATION WICHTIG IST

Deine Checkliste, dein Schlüssel zu mehr Fokussierung.

In der heutigen hektischen Welt ist es von entscheidender Bedeutung, fokussiert und konzentriert zu arbeiten. Hier erhältst du wertvolle Tipps, um dein Potenzial auszuschöpfen und Einblicke in die Grundlagen der Konzentration zu bekommen.

Stell dir vor, du könntest deine Aufgaben mit laserartiger Präzision angehen, unabhängig davon, ob du im Büro, im Außendienst, als Mitglied in einem dynamischen Team oder in einem anspruchsvollen medizinischen Umfeld arbeitest. Mein Ziel ist es, dir genau das zu ermöglichen.

In einer Welt voller Ablenkungen – ob durch Kollegen, E-Mails oder dein Smartphone – zeige ich dir, wie du dich effektiv abgrenzt und deine Aufgaben mit voller Konzentration erledigst.

KONZENTRATION IST EINE DER KERNKOMPETENZEN IM BERUF

Gleichzeitig gibt es heutzutage mehr Ablenkungen als je zuvor. Kollegen, Kunden, E-Mails und natürlich das Smartphone – sie alle buhlen um unsere Aufmerksamkeit, und es scheint, als sei alles gerade wichtiger als die Aufgabe, die wir gerade erledigen möchten.

Häufige Herausforderungen wie Verzögerungen beim Arbeitsstart, Vergesslichkeit und Flüchtigkeitsfehler sind oft auf mangelnde Konzentration zurückzuführen.

Durch diese Checkliste wirst du lernen, solche Stolpersteine zu überwinden. Ich stelle dir fünf praxiserprobte Tipps und Techniken vor, die deine Konzentration im Berufsalltag spürbar verbessern können.

KONZENTRATION VERSTEHEN

Konzentration ist mehr als nur eine Fähigkeit – es ist ein dynamischer Prozess der deiner Kontrolle unterliegt. Es ist völlig normal, dass deine Konzentration mal stärker, mal schwächer ist.

Das Gute daran, Du kannst lernen, deine Konzentration gezielt zu steuern und zu verbessern. Versteh es so: Konzentration ist die Kunst, deine Aufmerksamkeit voll und ganz auf eine einzige Sache zu lenken. In diesem mentalen Zustand bist du vollständig in einer Aufgabe oder Aktivität vertieft, unbeeinflusst von Ablenkungen.

Allerdings, Konzentration ist nicht etwas, das man einfach hat oder nicht hat. Es ist kein angeborenes Talent, sondern ein mentaler Zustand, der trainiert und verbessert werden kann.

KONZENTRATION IST EIN VORÜBERHENDER GEISTIGER ZUSTAND

Die ideale Konzentrationsspanne eines Erwachsenen liegt zwischen 60 und 90 Minuten. In diesem Zeitraum kannst du dich intensiv einer Aufgabe widmen, bevor eine Pause notwendig wird. Unser Gehirn ist nicht darauf ausgelegt, dauerhaft auf Höchstleistung zu laufen. Nach etwa 90 Minuten intensiver Arbeit braucht es daher eine Pause zur Verarbeitung von Eindrücken und Informationen.

Selbst das bestens trainierte Gehirn kann nicht ununterbrochen konzentriert bleiben. Versuche daher nicht, über Stunden hinweg ohne Unterbrechung zu arbeiten. Pausen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern ein essenzieller Teil des Konzentrationsprozesses.

Indem du dies verstehst und akzeptierst, wirst du deine Konzentration nachhaltig verbessern und im beruflichen wie privaten Alltag Aufgaben fokussierter erledigen.

EINFLÜSSE AUF DEINE KONZENTRATION

Die Qualität deiner Konzentration wird von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst. In unserem modernen Leben sind wir ständig einer Flut von Reizen ausgesetzt, die unsere Aufmerksamkeit in Beschlag nehmen können.

Daher ist es entscheidend, zu verstehen, was deine Konzentration beeinflusst und wie du eine förderliche Umgebung für dich schaffen kannst. Denke daran, dass die Herausforderungen für die Konzentration vielfältig sind z.B.

ABLENKUNGEN

Unser tägliches Umfeld ist voller potenzieller Störquellen, von Gesprächen mit Kollegen bis hin zu Hintergrundgeräuschen. Ablenkungen können leicht deine Konzentration unterbrechen.

REIZÜBERFLUTUNG

In der heutigen Informationsgesellschaft sind wir ständig mit einem Übermaß an Daten konfrontiert. Dies erschwert es, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren.

STRESS

Stress kann deine Gedanken zerstreuen und es schwierig machen, sich zu fokussieren. Ein gestresster Geist ist oft ein abgelenkter Geist.

MULTITASKING

Obwohl es effizient erscheinen mag, wird das Bearbeiten mehrerer Aufgaben gleichzeitig die Konzentration beeinträchtigen, da keine Aufgabe deine volle Aufmerksamkeit erhält.

Um diesen Herausforderungen entgegenzuwirken, ist es wichtig, bewusste Strategien zu entwickeln. Indem du diese und weitere Einflüsse erkennst und aktiv bearbeitest, kannst du eine förderliche Umgebung für deine Konzentration schaffen. Das führt nicht nur zu einer gesteigerten Effizienz in deinem Berufsleben, sondern auch zu einem gesteigerten Wohlbefinden.

5 TIPPS UM DEINE KONZENTRATION EINZUSCHALTEN



**Hier sind fünf
praxisnahe Tipps,
die dir helfen,
deine Konzentration
zu verbessern.**

AUFGERÄUMTER ARBEITSPLATZ

Ein aufgeräumter Arbeitsplatz ist ein entscheidender Faktor für deine Konzentration. Unser Gehirn neigt leider dazu, sich von der Unordnung ablenken zu lassen und den Fokus zu verlieren.

Besonders bei Aufgaben, die wir als weniger interessant empfinden – die aber dennoch wichtig sind, wie das Zusammenstellen von Steuerunterlagen oder das Verfassen von Angeboten verlieren wir schnell die Konzentration

Räume deinen Arbeitsplatz auf und halte ihn frei von unnötigen Gegenständen und Unterlagen. Das schafft einen klaren Fokus.

Schließe zudem alle Programme und Tabs am Computer, die nicht direkt für die aktuelle Aufgabe benötigt werden.

Diese einfache Maßnahme kann Wunder wirken, indem sie Ablenkungen minimiert und dir hilft, dich voll und ganz auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Ein aufgeräumter Arbeitsbereich fördert nicht nur die Konzentration, sondern trägt auch zu einem beruhigenden und produktiven Arbeitsumfeld bei.

Tipp 1
Schaffe Übersicht
und Ordnung.

PLANUNG

Ein häufiges Problem, von dem Teilnehmende in meinen Seminaren berichten, ist das Gefühl, trotz geschäftigen Tagesablaufs wenig erreicht zu haben.

Oft liegt das daran, dass keine klare Vorstellung davon besteht, was tatsächlich geschafft werden soll. Viele arbeiten reaktiv auf das, was auf sie zukommt, anstatt proaktiv zu handeln. Diese Unklarheit erschwert es, konzentriert zu bleiben, da der Fokus unbestimmt ist.

Der Schlüssel zur Lösung dieses Problems ist eine gezielte, schriftliche Planung. Wenn du am Vorabend festlegst, welche Aufgaben am nächsten Tag anstehen, und diese Aufgaben priorisierst, wird es viel einfacher, dich zu konzentrieren.

Tipp 2 **Effektive Planung** **und Priorisierung.**

Plane etwa 50-60% deines Arbeitstages mit diesen vordefinierten Aufgaben.

Dies gibt dir genug Struktur für einen produktiven Tag, lässt darüber hinaus auch Raum für unvorhergesehene Ereignisse oder kreative Freiräume.

Ein solcher Ansatz ermöglicht es dir, deine Arbeitstage effektiver zu gestalten.

Du lenkst deine Konzentration auf die wirklich wichtigen Aufgaben und arbeitest produktiv an ihnen.

ZEITFENSTER RESERVIEREN

Genau wie Termine und Besprechungen sollten auch konzentrationsintensive Aufgaben einen festen Platz in deinem Kalender finden.

Durch das Eintragen solcher Aufgaben in deinen Kalender erzielst du zwei wesentliche Vorteile.

Zum einen wird für deine Kollegen und Mitarbeitenden sichtbar, dass du zu dieser Zeit nicht verfügbar bist.

Dies reduziert die Wahrscheinlichkeit von Unterbrechungen, da allen klar ist, dass du in diesem Zeitraum an einer wichtigen Aufgabe arbeitest.

Der zweite Vorteil ist die erhöhte Verbindlichkeit für dich selbst. Da eine Aufgabe in deinem Kalender steht, verpflichtest du dich selbst, sie in dem vorgegebenen Zeitraum zu erledigen.

Dies gibt dir einen klaren Rahmen und ein absehbares Ende für die Aufgabe, was es für dein Unterbewusstsein leichter macht, sich darauf zu konzentrieren.

Anstatt zu denken "Ich schreibe heute ein Angebot", was potenziell den ganzen Tag andauern könnte, sagst du dir: "Ich erstelle in den nächsten 90 Minuten ein Angebot".

Dieser spezifische und begrenzte Zeitrahmen macht es einfacher, dich zu fokussieren und produktiv zu sein.

Tipp 3
Reserviere feste
Zeitfenster im
Kalender für
konzentriertes
Arbeiten.

MENTALE AKTIVIERUNG

Wie ein Sportler, der sich vor einem Wettkampf aufwärmt, um sein volles Potenzial abzurufen, kannst auch du dein Gehirn auf bevorstehende Aufgaben vorbereiten.

Der Arbeitsspeicher deines Gehirns, der sich im präfrontalen Kortex befindet, spielt eine zentrale Rolle für konzentriertes Arbeiten. Durch gezielte Übungen kannst du diesen Bereich aktivieren, was zu einer besseren Durchblutung und damit zu einer besseren Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen führt.

Tipp 4 **Mentale** **Aktivierung vor** **der eigentlichen** **Aufgabe.**

Eine einfache und effektive Übung ist das Durchstreichen von Buchstaben.

Materialien

Nimm eine Zeitung oder Zeitschrift und einen Stift.

Wähle Buchstabenpaare

Überlege dir zwei Buchstabenpaare, beispielsweise "er" und "en".

Suche und durchstreichen

Durchsuche einen Artikel so schnell wie möglich nach diesen Buchstabenpaaren und streiche sie durch.

Führe diese Übung für etwa 5 Minuten durch, bevor du dich deiner eigentlichen Aufgabe widmest. Obwohl sie einfach erscheinen mag, ist sie äußerst effektiv, um deine Konzentration zu steigern.

Auf meinem YouTube-Kanal (@Gehirnfitness) findest du weitere Übungen. Diese Art der mentalen Vorbereitung hilft dir, deine volle Konzentration für die anstehenden Aufgaben zu aktivieren.

PAUSEN

Unser Gehirn funktioniert ähnlich wie ein Muskel und benötigt nach intensiver Anstrengung, wie konzentriertem Arbeiten, Erholungsphasen. Pausen sind essenziell, um die Konzentrations-fähigkeit aufrechtzuerhalten und die Leistungs-fähigkeit des Gehirns zu bewahren.

Spätestens nach 90 Minuten intensiver geistiger Arbeit ist eine Pause unerlässlich.

In diesen Pausen verarbeitet das Gehirn gesammelte Eindrücke und Informationen und der Arbeitsspeicher bekommt die Chance, sich zu regenerieren.

Bereits kurze Pausen von 5 bis 10 Minuten sind ausreichend, um danach wieder konzentriert und effektiv arbeiten zu können.

Wichtig ist, dass du in diesen Pausen wirklich abschaltest und keine anderen aufmerksamkeitsintensiven Tätigkeiten durchführst.

Einfache Aktivitäten wie einen Tee trinken, kurz lüften oder sich körperlich bewegen sind ideal. Sie helfen dem Gehirn, sich zu entspannen und sich auf die nächsten Aufgaben vorzubereiten.

Indem du regelmäßige Pausen in deinen Arbeitsalltag integrierst, ermöglichst du deinem Gehirn, sich zu erholen und neue Energie für konzentriertes Arbeiten zu sammeln.

So steigert du deine Produktivität und Effizienz auf nachhaltige Weise.

Tipps
5
Regelmäßige
kurze Pausen
einlegen.

KONZENTRIERT ARBEITEN ALS GEWOHNHEIT ETABLIEREN

Das regelmäßige und konzentrierte Arbeiten ist eine Fähigkeit, die, wie jede andere Gewohnheit auch, entwickelt und verfeinert werden kann.

Konzentration ist eine Sache des Trainings, nicht der Umstände.

Die von mir vorgestellten Tipps bieten dir einen effektiven Weg, deine Konzentration zu verbessern.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt jedoch in deiner eigenen Umsetzung und Anpassung dieser Strategien an deinen persönlichen Arbeitsalltag. Make es dir zur Gewohnheit, regelmäßig feste Zeiten für konzentriertes Arbeiten zu reservieren.

Je öfter du dich in einem konzentrierten Zustand befindest, desto natürlicher und einfacher wird es für dich, diesen Zustand zu erreichen.

Indem du diese Tipps in deinen Alltag integrierst, wirst du eine merkliche Veränderung in deiner Produktivität und Arbeitsweise feststellen.

Konzentriertes Arbeiten wird zu einer zweiten Natur, die dich in deinem beruflichen und persönlichen Leben auf das nächste Level bringt.

Nun liegt es an dir, den ersten Schritt zu machen und deine Konzentration und Produktivität auf ein neues Niveau zu heben.

Ich wünsche Dir viel Erfolg und denk daran: Jeder Schritt zählt auf dem Weg zu besserer mentaler Fitness und Konzentration.

Leg los!

Dein Jens

FOLGE MIR FÜR WEITERE INFORMATIONEN

Für weitere Informationen und Tipps rund um das Thema mentale Fitness, folge mir. Klick auf meine Kanäle oder kontaktiere mich direkt.

Gehirnfitness



Du möchtest noch tiefer in das Thema Konzentration eintauchen?



Na dann ist mein online Videokurs "**Einfach Konzentriert**" bestimmt das richtige für dich.

HIER GEHT'S ZUM KURS

IMPRESSUM

Jens Newerla
Kölner Straße 9
D-51503 Rösrath
Telefon: +49 (0) 16 3 /63 56 47 6
E-Mail: info@gehirnfitness.eu
Ust-IdNr: DE298228073
RECHTLICHER HINWEIS
Verantwortliche für den Inhalt
Herr Jens Newerla
(Anschrift siehe oben)
Bildernachweis
Bilder von pexels.com