

Newsletter
Mühl Christ Partner
Management Consulting GmbH

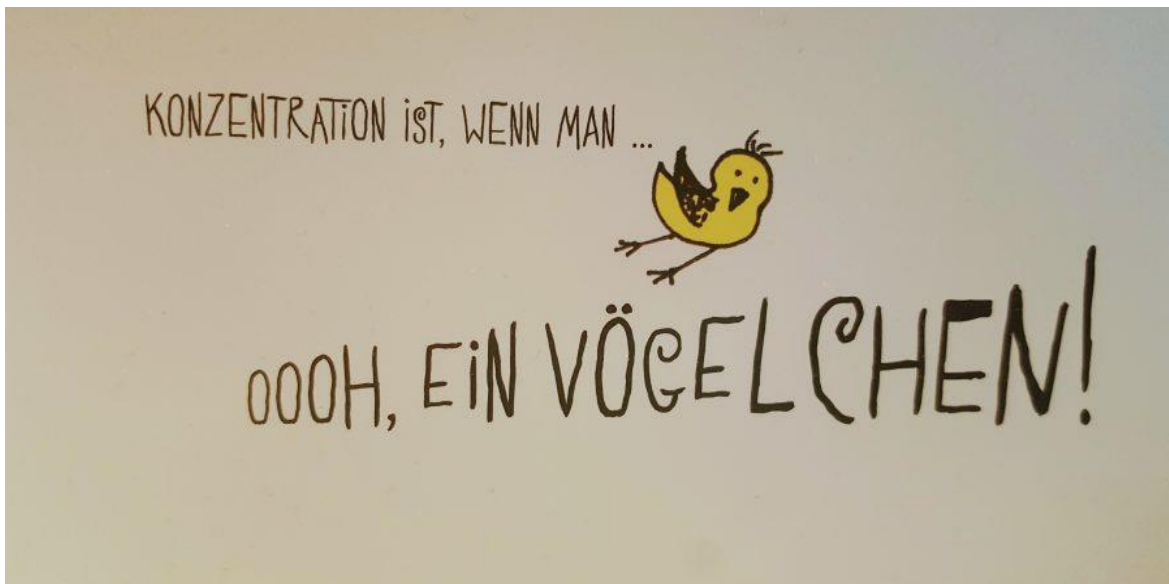
Sonderausgabe
KONZENTRATION

no phone
no mail
no entry

August 2018



Jeder wünscht sich konzentriert und fokussiert arbeiten zu können und dabei im Flow zu sein. Wie kann das gelingen?



Es gibt zwei grundsätzliche Regeln:

- 1. Schützen Sie sich vor Unterbrechungen!**
 - 2. Vermeiden Sie Multitasking!**
-



Nieder mit den Unterbrechungen!

In den letzten zehn Jahren haben sich Unterbrechungen zum maßgeblichen Störfaktor der modernen Arbeitswelt entwickelt.

Wir werden ununterbrochen unterbrochen, durchschnittlich – das belegen Studien – alle 11 Minuten, vor allem durch E-Mails, Smartphone-Nachrichten und Telefonate. Unterbrechungen bewirken den sogenannten Sägeblatt-Effekt. Man reagiert häufig sofort auf die Unterbrechung und es dauert dann einige Zeit, bis man „wieder drin ist“.

Die Folgen ständiger Unterbrechungen sind – wen wundert es - eine geringere Leistung, schlechtere Effizienz, häufigere Fehler, Tagesziele werden nicht erreicht, der Mensch fühlt sich gestresst und ist psychisch weniger belastbar.



Nieder mit den Unterbrechungen!

Was kann man tun?

Auf jeden Fall: Schaffen Sie sich „Zeitinseln der Ungestörtheit“ oder „Inseln der Konzentration“. Eine Stunde täglich kann schon viel bewirken.

Tipps:

- Handy aus und ggf. das Telefon umleiten.
 - Keine E-Mails zulassen und keine E-Mails checken!
 - Kollegen durch klare Signale von Unterbrechungen abhalten, beispielsweise durch eine kleine rote Plakette an der Tür, die bedeutet: „Bitte vorübergehend nicht stören – nur in Notfällen“ (Eine grüne Plakette signalisiert dann. „Gerne herein“.)
-



Multitasking ist ein Mythos!

Jeder gesunde Mensch kann sich konzentrieren – manche besser, manche schlechter, das schon. Das ist aber nicht das Problem. Das Problem ist, dass niemand seine Aufmerksamkeit sowohl auf seinen Laptop als auch gleichzeitig auf sein Handy richten kann. Aber alle versuchen es.

Multitasking führt nicht zu Leistungsverbesserungen, weder hinsichtlich der Qualität noch der Quantität. Vergessen Sie alle Versprechungen, die Sie je in diesem Zusammenhang gehört haben.

Der Feind ist außen und innen!

Der mit der Konzentration ringende Mensch kämpft an zwei Fronten – mit inneren und äußeren Störenfriedern.

Mit Ablenkungen von innen sind störende Gedanken, Grübeln, Sorgen und unerledigte Projekte gemeint. Unerledigtes hat das Gehirn stärker im Griff als Abgeschlossenes. Gedanken kehren immer wieder zu dem nicht beendeten Projekt zurück.



Der Feind ist außen und innen!

Sich konzentrieren heißt auch diese emotionalen Ablenkungen umgehen zu können.

Wir können nicht verhindern, dass ablenkende Gedanken auftauchen, aber wir können uns dazu entscheiden, uns zumindest in diesem Augenblick nicht mit ihnen beschäftigen zu wollen.

Tipp:

- Die beste Strategie in diesem Zusammenhang ist, das Gehirn auszutricksen, indem man das Unerledigte oder die Sorge aufschreibt und später bearbeitet. Es funktioniert überraschend gut.
-



Wundermittel „Blaue Stunde“

Der Neurowissenschaftler Dr. Volker Busch empfiehlt als Strategie für mehr Aufmerksamkeit und konzentrierteres Arbeiten eine „Blaue Stunde“ einzuführen. Einmal täglich sollte man sich in eine Aktivität vertiefen und sich dafür eine bestimmte Zeit am Tag reservieren.

In dieser Zeiteinheit macht man, was einem sehr wichtig ist und wobei man ungestört sein will oder sein muss. Störungen von außen blockt man in dieser Zeit konsequent ab.

Tipp:

- Mit einer kleineren Zeitspanne beginnen und die Zeiteinheit langsam steigern.
-

Konzentrierte Tipps

- Wir müssen uns trauen, öfter zu sagen: „Jetzt erst einmal der Reihe nach“.
- Gegen die Verlockungen der sozialen Medien oder gegen die Kollegen mit ihren Fragen hilft praktisch nur eins: Abschottung. Das erfordert in einer Welt, in der dauernde Erreichbarkeit für immer mehr Menschen zum Jobprofil gehört, Mut und Organisation.
- Sich vor Augen halten: Wenn ich in kürzerer Zeit erfüllter arbeite, habe ich mehr Freizeit.

Weiterlesen:

Marco von Münchhausen, Konzentration, Offenbach 2016
www.drvolkerbusch.de

Impressum

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gem. 27a UStG: DE266955224

Verantwortlich für den Inhalt gem. 10 (3) MDStV:

Ulrich Bendel
Brüsseler Straße 5
65552 Limburg

Telefon: 06431/212496-0

E-Mail: info@mcpmc.de

Web: www.mcpmc.de

Um sich von unserem Newsletter abzumelden, senden Sie uns bitte eine kurze E-Mail.