Die Kunst der Konzentration[1]

Die Regeln des „Deep Work"
- so verbessern Sie Ihre Konzentration in fünf Schritten

1. Planen Sie den Tag

Gehen Sie Ihre Aufgaben durch. Welche Probleme müssen Sie anpacken? Schaffen Sie Struktur und Prioritäten.

2. Schaffen Sie Wohlgefühl

Richten Sie Ihren Arbeitsort so ein, dass er für

Sie perfekt passt. Ordnung ist nicht zwingend -kann aber helfen.

3. Keine Störung zulassen!

Vermeiden Sie konsequent jede Gefahr einer Ablenkung - Smartphone aus, kein Surfen, kein Tratsch. Einfach nur arbeiten!

4. Machen Sie Pausen

Bauen Sie bewusst Entspannungsphasen ein.

Der Geist braucht Erholung, wenn auch nur für wenige Minuten.

5. Vertrauen Sie Ritualen

Rituale geben Sicherheit und bringen Sie in einen Rhythmus, der die Arbeit des Denkens erleichtert. Nutzen Sie Routinen!

[1] Quelle: Kailitz Susanne; Magazin Fokus; 20. Ausgabe 2018, Seiten 75-79.