



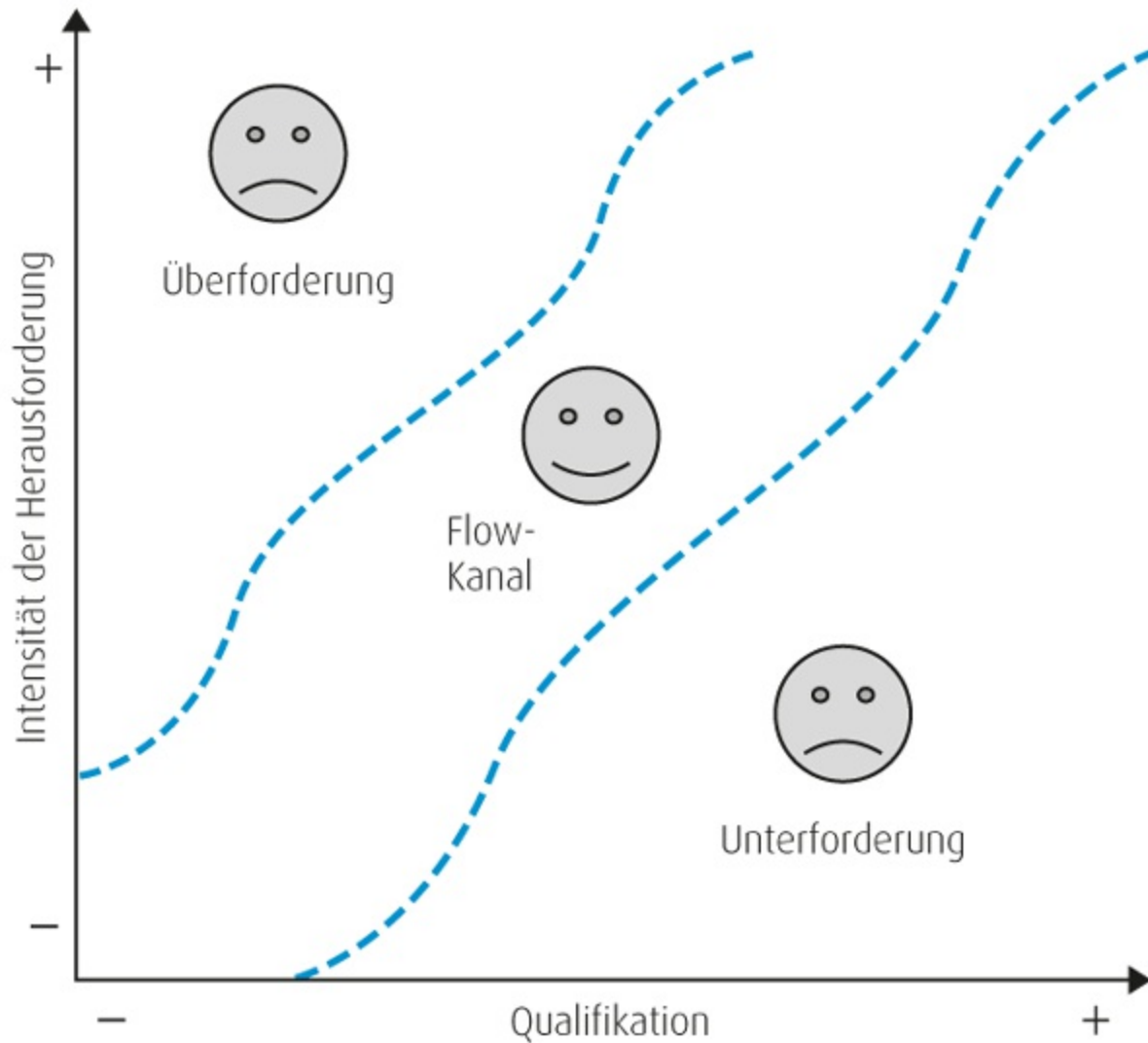
Gabriele Mühlbauer

Besser konzentrieren

Fokussiert arbeiten in Zeiten von
Smartphone und Großraumbüro

TASCHEN
GUIDE

HAUFE.



Flow

Achtsamkeit: Konzentration auf das Hier und Jetzt

Wenn man nicht achtsam ist, dann schweift der Geist ab. Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der man bewusst wahrnimmt, was im gegenwärtigen Moment ist, ohne zu urteilen, sagt der Achtsamkeitslehrer und Coach Alexander Kopp. In diesem Zustand der Achtsamkeit ist man ganz auf den Moment fokussiert. Wir nehmen dann unseren Körper und unsere Gefühle ganz bewusst wahr und natürlich auch das, was um uns herum passiert.

Achtsamkeit kann man trainieren. In einer Studie der Universität Washington haben David M. Levy und seine Kollegen den Effekt von Achtsamkeitstraining auf die Konzentration untersucht. Sie haben festgestellt, dass bestimmte Formen der Meditation wissenschaftlich nachweisbar die Konzentrationsfähigkeit verbessern und Stress und emotionale Schwankungen reduzieren. Levy stellte fest, dass Menschen nach dem Achtsamkeitstraining seltener unterbewusst auf Ablenkungen reagierten. Und wenn sie bewusst auf eine Ablenkung reagierten, dann fiel es ihnen danach leichter, sich wieder ihrer eigentlichen Aufgabe zuzuwenden.

Achtsamer zu werden, ist gar nicht so schwer. Es gibt viele kleine, aber höchst wirksame Übungen dafür. Einige davon finden Sie hier in diesem TaschenGuide (siehe Kap. „Fitnessstraining für eine bessere Konzentration“). Je öfter Sie sie in Ihren Alltag integrieren, desto leichter fällt es Ihnen zunehmend, dem Hier und Jetzt Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Und genau das ist auch gut für Ihre Konzentration.

Auf einen Blick: Konzentration, bitte

- Wenn man sich willentlich und ganz bewusst auf eine einzige Sache fokussiert, dann spricht man vom Zustand der Konzentration. Währenddessen sind alle Gedanken und äußeren Reize, die nichts mit der Aufgabe zu tun haben, ausgeblendet. All unsere Energie stecken wir in diese eine Aufgabe.
- Den Zustand höchster Konzentration nennen Experten auch Flow. Wir sind dann so auf die eine Aufgabe fokussiert, dass wir alles um uns herum vergessen.
- Konzentration ist mit großer Anstrengung für Körper und Geist verbunden. Nach hochkonzentrierten Phasen brauchen wir deswegen auch dringend eine Pause und Entspannung. Immer fokussiert zu sein, funktioniert nicht.
- Oft sind wir mit unseren Gedanken ganz woanders, nur nicht bei der aktuellen Aufgabe. Wer seine Achtsamkeit trainiert, kann sich besser auf das Hier und Jetzt konzentrieren.

Wie fokussiertes Arbeiten gelingt

Überall lauern sie, die Feinde der Konzentration: Vor allem im hektischen Joballtag sind Störungen und Unterbrechungen ganz normal. Ob sie nun von außen kommen oder aus uns selbst heraus – ihre Wirkung ist fatal: Wir verlieren das, was wichtig ist, aus den Augen und sind nicht mehr bei der Sache.

In diesem Kapitel erfahren Sie u. a.,

- wie Sie innere Saboteure und Konzentrationskiller ausschalten,
- wie Sie die Triebfeder Motivation nutzen,
- wie Sie mit Versagensängsten umgehen,
- was Sie gegen Aufschieberitis tun können.

Machen Sie innere Saboteure unschädlich

„Unser Gehirn ist unfassbar neugierig und deshalb unglaublich leicht ablenkbar“, schreibt die ehemalige Gedächtnisweltmeisterin Christiane Stenger in ihrem Buch „Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt“.

Sicher kennen Sie das auch: Sie sitzen am Schreibtisch und müssen dringend diese eine Sache erledigen. Sie würden sich gerne voll und ganz darauf konzentrieren, doch da tauchen so ganz einfach aus dem Nichts Gedanken auf. Das können positive sein, wie der bevorstehende Urlaub, das Essen am Samstag mit Freunden, der Erfolg des letzten Projektes. Aber auch negative Gedanken überfallen uns gerne in solchen Situationen. Wir erinnern uns dann plötzlich an das schiefgelaufene Kundengespräch, finanzielle Sorgen, Probleme in der Partnerschaft, den Streit mit dem Kollegen – oder wir denken an das schwierige Zielvereinbarungsgespräch, das uns bevorsteht.

Und manchmal fragen wir uns, wie aus dem Nichts, ob wir das Licht in der Küche ausgemacht haben, oder was der Chef wohl meinte, als er beim letzten Jour fixe sagte, dass „das Konsequenzen habe“. Wir

verstricken uns in immer wiederkehrende innere Dialoge. Das ständige Geplapper aus dem Untergrund ... nervig! Wer in solchen Gedankennetzen und -spiralen gefangen ist, kann sich nicht auf das eigentlich Wichtige konzentrieren. An Arbeit nicht zu denken!

Die Biathletin Laura Dahlmeier hat nach ihrer zweiten Goldmedaille bei den Olympischen Winterspielen in Südkorea in einem Interview gesagt: „Klar kommen Gedanken. Beim Schießen wie auch beim Laufen. Aber man muss sie ganz einfach ziehen lassen. Einfach nur ziehen lassen.“ Was oft nicht so einfach ist. Aber es lässt sich lernen, und zwar, indem man es übt.

Wissen Sie noch, wie Sie das Autofahren erlernten? Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern. Ich habe meinen Führerschein auf einem Audi 100 gemacht. Ein Riesenschlitten. Und im ersten Moment dachte ich mir: „Das lerne ich nie.“ Innen drei Spiegel, die Gangschaltung, drei Pedale, der dauernd quasselnde Fahrlehrer. Und obendrein gab es auch noch eine bedrohliche Außenwelt: Fußgänger, Radfahrer, andere Autos, Ampeln und der deutsche Schilderwald. Jedes Mal, wenn ich einen Berg (oder war es doch nur ein Hügel?) sah, dann flehte ich innerlich: „Lieber Gott, lass jetzt die Ampel bitte nicht rot werden!“ Und was passierte? Sie ahnen es: Die Ampel wurde natürlich rot. Anfahren am Berg bedeutete für mich Schweißflecken unter den Achseln, Zittern der Hände und Beine. Stress auf der ganzen Linie! Und dann ... wie von Geisterhand ... konnte ich auf einmal Autofahren. Auch das Anfahren am Berg klappte. Auf einmal war der Prozess des Autofahrens zur „unbewussten Kompetenz“ geworden. Was ich daraus für mich und mein weiteres Leben mitnahm, war folgender Leitsatz: Üben, üben, üben und immer wieder üben! Es dauert halt ganz einfach, bis etwas in die „unbewusste Kompetenz“ wandert. Ganz viele Menschen probieren etwas Neues zwei-, drei- oder viermal aus, sagen dann: „Also, ich hab's probiert. Bei mir funktioniert das einfach nicht“ – und lassen es dann ganz sein.

Gehirnforscher haben herausgefunden, dass wir mindestens 28 Wiederholungen brauchen, damit eine Grundstruktur in unserem Gehirn geschaffen wird. Das heißt jedoch noch nicht, dass es bereits in die „unbewusste Kompetenz“ gewandert ist. Dazu braucht es dann noch viel mehr Wiederholungen. Nämlich noch einmal an die 260 zusätzlich.

Wenn übrigens ein Seminarteilnehmer zu mir sagt: „Ja, das könnte ich mal ausprobieren ...“, dann weiß ich, dass er es nicht tun wird. Besser wäre es, wenn er sagen würde: „Ja, das teste ich jetzt die nächsten vier

Wochen. Und dann entscheide ich, ob ich es weitermache.“ So hätte er viel größere Chancen, es wirklich zu schaffen. Das gilt übrigens auch für unser Thema. Auch Konzentration und Aufmerksamkeit müssen trainiert werden. Und das dauert einfach seine Zeit.

Die Stoppschild-Übung



Sie brauchen dringend einen Weg aus der Gedankenspirale? Eine ganz einfache Übung, um sich nicht von Ihren Gedanken ablenken zu lassen, ist die Stoppschild-Übung. Diese Technik ist übrigens schon über 50 Jahre alt und ein Standardverfahren in der Verhaltenstherapie.

Die Stoppschild-Übung

Denken Sie sich ein imaginäres Stoppschild. Visualisieren Sie es vor Ihrem inneren Auge. Das dauert nur wenige Sekunden. Es muss nicht das klassische Verkehrsschild sein, es kann auch ein Fantasie-Zeichen sein.