

WIE SIE SICH BESSER AUF DIESES BUCH KONZENTRIEREN

Die Lektüre dieses Buches ist Ihre erste Chance, Ihre Fokussierung zu testen. Je größer die Aufmerksamkeit, die Sie ihm widmen, desto größer der Nutzen, den Sie daraus ziehen werden. Lassen Sie uns mit einer praktischen Anwendung beginnen, nämlich den sieben Wegen, sich beim Lesen stärker zu konzentrieren.

Zunächst aber eine kurze Anmerkung. Wenn ich eine Sache aus meinen Untersuchungen gelernt habe, dann, dass Produktivität etwas Höchstpersönliches ist. Jeder hat seine individuelle Beschaffenheit und seine eigenen Routinen, daher werden sich nicht alle Produktivitätstaktiken ohne Weiteres auf Ihr Leben anwenden lassen. Ganz zu schweigen von der Tatsache, dass Sie den einen oder anderen Ratschlag möglicherweise nicht anwenden möchten. Experimentieren Sie mit möglichst vielen Taktiken und übernehmen Sie diejenigen, die sich für Sie bewähren.

1. Legen Sie Ihr Smartphone außer Sichtweite

Wenn Sie auch nur den geringsten inneren Widerstand gegenüber einer Aufgabe empfinden, wird ihr Gehirn nach anderen Dingen Ausschau halten, auf die es sich konzentrieren kann. Das Smartphone ist ein ausgezeichnetes Beispiel, denn es bietet einen endlosen Strom an wunderbar portionierten Informationshäppchen, die unser Gehirn bequem konsumieren kann.

Wie ich später darlegen werde, lassen sich Ablenkungen und Unterbrechungen um ein Vielfaches leichter abwenden, bevor sie zu einer Versuchung werden. Betrachten Sie Ihr Smartphone als das, was es in Wirklichkeit ist: ein produktivitätsfressendes schwarzes Loch, das in Ihrer Tasche lauert. Um sich auf dieses Buch zu konzentrieren, empfehle ich, dass Sie Ihr Smartphone in einem anderen Zimmer lassen. Möglicherweise braucht Ihr Gehirn einige Minuten, um sich daran zu gewöhnen, dass Ihr Telefon oder Pad nicht an Ihrem Gürtel hängt oder in Ihrer Tasche steckt, aber glauben Sie mir, es lohnt sich, diesen anfänglichen inneren Widerstand zu überwinden. Es ist nie gesund, von irgendetwas abhängig zu sein – dazu gehören auch metallglänzende, rechteckige, elektronische Geräte.

Hier ein unterhaltsames Experiment, um sich näher mit dieser Idee zu beschäftigen:

Achten Sie ein oder zwei Tage lang darauf, wie oft Sie instinktiv Ihr Smartphone hervorholen. Wie fühlen Sie sich dabei, und was zwingt Sie innerlich, Ihr Telefon ständig zu überprüfen? Versuchen Sie, sich während einer längeren Aufzugfahrt abzulenken? Ist es eine Vermeidetaktil, um einer langweiligen Aufgabe aus dem Weg zu gehen, wie zum Beispiel Ihr Quartalsbudget zu aktualisieren? Wenn Sie notieren, wie oft Sie instinktiv nach Ihrem Telefon greifen, werden Sie Erkenntnisse darüber gewinnen, welche Aufgaben Sie am meisten scheuen, und was Sie in diesen Momenten empfinden.

2. Achten Sie auf Ihre Umgebung

Blicken Sie auf, und sehen Sie sich um: Wo lesen Sie dieses Buch? Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie sich bei der Lektüre ablenken oder unterbrechen lassen, und gibt es einen Ort, an dem Sie diese Ablenkun-

gen vermeiden könnten? Oder lesen Sie in einer Umgebung, über die Sie keine Kontrolle haben, zum Beispiel im Zug oder in der U-Bahn?

Ihre Umgebung zu verändern, ist einer der besten Wege, um Ihre Konzentration zu fördern. Die Umgebungen, die der Konzentration am förderlichsten sind, sind diejenigen, die die geringsten Ablenkungen und Unterbrechungen bieten. Falls möglich, begeben Sie sich an einen solchen Ort – sei es ein Café in Ihrer Straße, eine Bibliothek oder einen stilleren Raum in Ihrer Wohnung.

3. Erstellen Sie eine Ablenkungsliste

Ablenkungen gibt es immer, selbst wenn es Ihnen gelingt, einen Lesesitz in einem japanischen Zen-Garten zu finden und Ihr Smartphone weit weg ist. Und nicht immer sind äußere Ablenkungen schuld; denken Sie an die inneren Ablenkungen, zum Beispiel wenn Ihr Gehirn Sie daran erinnert, dass Sie einkaufen müssen.

Immer wenn ich mich konzentrieren muss, wende ich die beiden zuvor genannten Taktiken an und nehme Papier und Bleistift mit. Auf dem Papier notiere ich jeden ablenkenden Gedanken, der sich seinen Weg in mein Bewusstsein bahnt – Dinge, die ich erledigen oder nicht vergessen darf, neue Ideen und so weiter.

Wenn Sie während der Lektüre eine Ablenkungsliste führen, können Sie die wichtigen Dinge festhalten, die in Ihr Bewusstsein dringen. Wenn Sie sie aufschreiben, stellen Sie sicher, dass Sie sie nicht vergessen, sodass Sie sich wieder ganz auf die Lektüre konzentrieren können.

4. Fragen Sie sich, ob das Buch die Lektüre lohnt

Mit vielen Dingen beschäftigen wir uns aus reiner Gewohnheit, ohne ihren Wert zu hinterfragen – das gilt auch für Bücher. Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihre Routinebeschäftigungen auf den Prüfstand

zu stellen. Eine Taktik, die ich hilfreich finde, besteht darin, die Beschreibungen von Büchern, Fernsehsendungen, Podcasts und anderen Dingen als »Werbung« um unsere Zeit und Aufmerksamkeit zu betrachten. Fragen Sie sich: Werden Sie, nachdem Sie Zeit in diese Dinge investiert haben, damit zufrieden sein, wie Sie Ihre Zeit und Aufmerksamkeit verbracht haben?

Sie sind nicht nur, was Sie essen, Sie sind auch, womit Sie sich beschäftigen. Aufmerksamkeit ist ein knappes Gut und die wichtigste Zutat für ein gutes Leben. Sorgen Sie also dafür, dass alles, womit Sie sich beschäftigen, auch den Aufwand wert ist. Wie ich später noch ausführlich darlegen werde, können Sie jeden Tag zusätzliche Stunden gewinnen, wenn Sie sich bewusst machen, womit Sie sich beschäftigen.

5. Nehmen Sie Koffein zu sich, bevor Sie mit der Lektüre beginnen

Falls es nicht zu spät ist – unser Stoffwechsel braucht acht bis 14 Stunden, um Koffein abzubauen –, überlegen Sie sich, ob Sie neben der Lektüre nicht einen Kaffee oder Tee trinken wollen.³ Koffein liefert einen wertvollen Konzentrationsschub, und auch wenn diese Energie später am Tag, wenn das Koffein abgebaut ist, absackt, ist es das oft wert. Koffein steigert Ihre geistige und körperliche Leistung auf praktisch jede messbare Art und Weise. Nutzen Sie diesen Energieschub klug, um an einer wichtigen Aufgabe zu arbeiten oder dieses Buch zu lesen.

6. Arbeiten Sie mit einem Stift oder Textmarker

Es gibt zwei Methoden, Informationen aufzunehmen: passiv und aktiv. Eine meiner (vielen) Angewohnheiten, die meine Verlobte nervt, besteht darin, aus jedem Buch die erste Seite herauszureißen und als

Lesezeichen zu verwenden. (Sie behauptet, das sei ein Sakrileg; ich dagegen sage, dass es in der Buchhandlung noch viele weitere Exemplare desselben Buches gibt.) Und das ist nur der Anfang der Miss-handlung: Ich lese außerdem mit einem Textmarker und einem Stift, damit ich Notizen im Buch machen oder Sätze unterstreichen kann. Die Zahl der Unterstreichungen und Randbemerkungen gibt Aufschluss darüber, wie sehr mir das Buch gefallen hat. Wenn ich es durchgelesen habe, gehe ich es noch einmal durch, lese aber nur die unterstrichenen Passagen, damit ich die wichtigsten Textstellen wirklich gut verarbeiten kann. Und wenn ich kann, nerve ich jemanden in meiner Nähe und erzähle dieser Person davon. Auf diese Weise kann ich den Text noch intensiver verarbeiten.

Ich hoffe, dass Sie bei der Lektüre dieses Buches viel unterstreichen und hervorheben, die besten Ideen daraus mitnehmen und sich einprägen, um später danach zu handeln. Wenn Sie sich viele Notizen gemacht haben, habe ich ein gutes Buch geschrieben. (Bitte senden Sie mir ein E-Mail mit dem Bild Ihres fertigen Kunstwerks – ich würde es sehr gerne sehen. Meine E-Mail-Adresse und weitere Kontaktdaten befinden sich auf der Buchrückseite.)

7. Wenn Sie merken, dass Ihre Konzentration nachlässt ...

Ihre Konzentrationsfähigkeit ist nicht unbegrenzt. Zwar können Sie Ihre Aufmerksamkeitsspanne verlängern, aber irgendwann lässt Ihre Konzentration nach. Das merken Sie oft daran, dass Ihre Gedanken beginnen, von der Lektüre abzuwandern. Das ist völlig normal und menschlich. Und wie wir später sehen werden, kann das Wandern der Gedanken sehr wirkungsvoll sein, wenn wir richtig damit umgehen und die geistige Entspannung gewinnbringend nutzen.

Wenn Sie merken, dass Ihre Konzentration nachlässt, empfehle ich Ihnen einstweilen, das Buch einige Minuten wegzulegen und sich einer Sache zu widmen, die keine Konzentration erfordert, zum Beispiel Geschirr abwaschen, Leute beobachten oder putzen. Das hilft