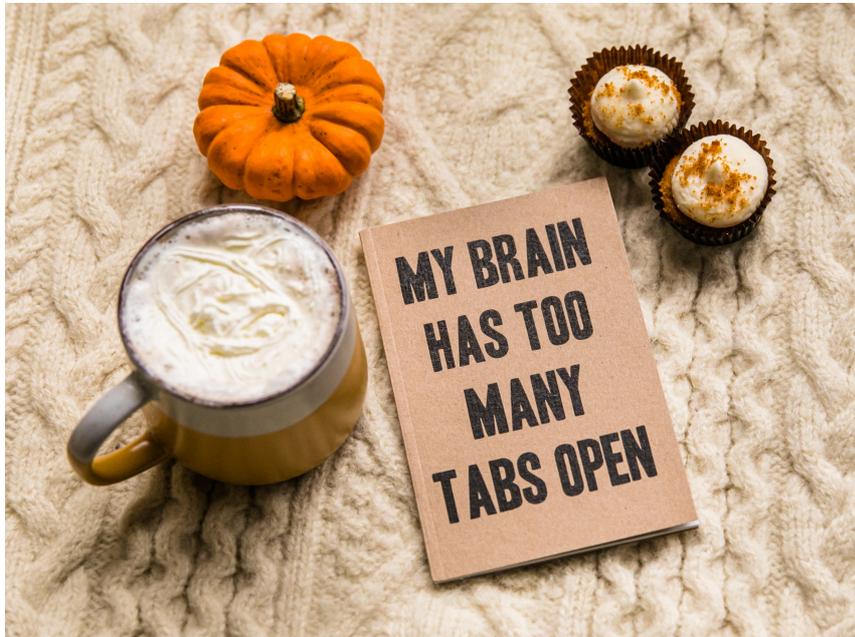

4 EINFACHE ÜBUNGEN MIT DENEN SIE IHRE KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT UND FOKUSSIERUNG STÄRKEN.



Ob im Berufsalltag, beim Sport, während einer Unterhaltungen unter Freunden oder beim Lesen eines Buches: Konzentration und Fokussierung schafft nicht nur gute Erfolge, sondern erhöht auch die Zufriedenheit und reduziert das Stressempfinden. In einem Alltag voller Ablenkungen, einer Fülle von Möglichkeiten und nie endenden To Do Listen, ist es unablässig sich immer wieder neu zu konzentrieren und den gewählten Fokus zu halten.

In meinen Business-Coachings höre ich zunehmend von meinen Klienten, dass es ihnen schwer fällt in Gesprächen konzentriert zuzuhören. Ausserdem können sie sich im Berufsalltag selten nur einer Aufgabe gleichzeitig widmen. Es gibt einfach ständig viel zu viele Ablenkungen. Am Ende des Tages sind sie unzufrieden, haben das Gefühl zu wenig geschafft zu haben und wichtige Informationen und Ergebnisse gehen im Dschungel der „offenen Tabs“ verloren.

Unser Gehirn ist in einem ständigen Zerstreuungsmodus. Wir lassen uns ablenken, sind immer erreichbar, online mit allem verbunden und machen mehrere Dinge vermeintlich auf einmal. Das stresst nicht nur sondern ist auch unproduktiv. Doch was kann hier helfen? Ihre Konzentrationsfähigkeit und damit auch die Fähigkeit zur Fokussierung können Sie verbessern. Lernen Sie mit den nachfolgenden Technik vom Zerstreuungsmodus in den Aufmerksamkeitsmodus zu kommen.

Vom **Zerstreuungsmodus zum Fokus verschafft Ihnen nicht nur „Deep Work Phasen“ sondern steigert auch Ihre Zufriedenheit und reduziert das Stressempfinden.**

1. Trainieren Sie jeden Tag 5 Minuten Ihre Aufmerksamkeit zu bündeln.

Richten Sie Ihren Fokus auf eine einzige Sache. Sie können als Fokus-Anker für dieses Übung zum Beispiel die morgendliche Tasse Kaffee / Tee oder das Kaminfeuer am Abend nehmen. Klassischerweise können Sie auch Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atmen richten. Wichtig ist nur, dass Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf den gewählten Fokus-Anker für mindestens

5 Minuten halten, ohne, dass Sie sich von Gedanken oder den Dingen um Sie herum ablenken lassen. Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken abschweifen, bringen Sie sie wieder zurück zu Ihrem Fokus. Stellen Sie sich einen Wecker, damit Sie ein Signal bekommen, wann die 5 Minuten vorbei sind. Wenn Sie Lust haben, steigern Sie die Zeit nach ein paar Wochen. Machen Sie diese Übung jeden Tag. Der Bereich Ihres Gehirns, der für Gedächtnisleistung und Lernprozesse zuständig ist (Hippocampus) wird so gestärkt und Sie können Ihre mentale Leistungsfähigkeit verbessern.



2. Lernen Sie sich zu entspannen, damit ihr Gehirn regenerieren kann

Langanhaltender Stress wirkt sich negativ auf unsere Denkleistung und die Konzentration aus. Für unsere mentale Leistungsfähigkeit ist es wichtig nach Stressphasen (die durchaus auch aktivierend wirken können und nützlich sind), immer wieder in eine Ruhephase zu kommen, um Stress im Körper aktiv abzubauen. Suchen Sie sich Entspannungsübungen, die ihnen helfen zwischendurch in den Ruhemodus zu kommen, um anschließend mit voller Kapazität und Konzentration an die nächste Aufgabe zu gehen.

3. Üben Sie den Bodyscan, um Ihre Aufmerksamkeit zu lenken

Der Bodyscan ist eine Übung bei der Sie Ihren Fokus nach und nach auf die verschiedenen Bereiche Ihres Körpers lenken. Ihre Gedanken werden auch hier versuchen auf Wanderschaft zu gehen, statt bei dem jeweiligen Körperteil zu verweilen. Schließlich ist es viel spannender über dieses oder jenes zu grübeln als einfach nur den Körper zu beobachten. Ihre Aufgabe ist es hier immer wieder zurückzukommen zu dem Bereich Ihres Körpers, auf den Sie gerade Ihren Fokus richten. So lernen Sie nicht nur sich zu konzentrieren und Ihre Gedanken zu lenken, sondern schulen gleichzeitig auch ihr Körperbewusstsein und damit Ihre Emotionale Intelligenz.

4. Raus dem Autopiloten bei alltäglichen Dingen

Viele Dinge tun wir im Modus des Autopiloten. Und das ist auch gut so. Mit dieser sehr sinnvollen Funktion entlasten wir unser Gehirn. Wenn der Autopilot allerdings all zu oft das Steuer in der Hand nimmt, dann verfrachten wir uns selbst auf den Beifahrersitz. Tun Sie alltägliche Dinge wie Zähneputzen, duschen, Haare föhnen, essen oder ähnliches ab und zu mal ganz bewusst. Konzentrieren Sie sich auf die Bewegungen, die Gedanken die Ihnen dabei durch den Kopf gehen und das Gefühl das sich einstellt.

Über diese Tipps hinaus ist es für die Konzentration ebenfalls sehr förderlich viel Wasser zu trinken. Unser Gehirn benötigt ausreichend Wasser um gut arbeiten zu können. Regelmäßige Pausen mit gesunder Ernährung sind ebenfalls sehr wichtig und natürlich tägliche Bewegung - am besten an der frischen Luft.

Sie interessieren sich für einen Workshop für Ihre Mitarbeitenden oder ein individuelles Coaching? Gerne begleiten ich Sie mit meinem achtsamkeitsbasierten Business- oder Personal-Coaching und Mentaltrainings. Ich freue mich über Ihre Nachricht oder Ihren Anruf!

Kontaktdaten: Daniela Gottwald | dgc Coaching | Mail: info@danielagottwald.com | Mobil: +491788136037

Photo by [That's Her Business](#) on [Unsplash](#)

Photo by [ALAN DE LA CRUZ](#) on [Unsplash](#)