

# Konzentration verbessern – ein paar Ideen

## Arbeitszeit begrenzen

Zu beschränken, wie lange man sich mit einer Aufgabe befasst, erhöht bei vielen die Motivation – eine Voraussetzung für Konzentration. Man beginnt die Zeit effizient zu nutzen.

## Grosse Ziele erinnern

Sich bewusstzumachen, weshalb man etwas tut, stärkt die Motivation. Sportpsychologe Darko Jekauc sagt, dass er oft einen Desktophintergrund wähle, der ihm das aktuelle Ziel zeige. Beispielsweise einen Jungen, der stolz die Arme in die Luft streckt. Er führe ihm vor Augen, dass auch ihn Stolz erfüllen werde, wenn er sein Projekt beendet habe.

## Seine Primetime nutzen

Manche haben sie morgens, manche abends, kaum jemand hat sie nach dem Mittagessen: Zeitspannen, zu denen man besonders wach im Kopf und willensstark ist. Diese Stunden sind kostbar, man sollte sie den grossen Herausforderungen widmen.



## Innerlich zur Ruhe kommen

Wer innerlich unruhig ist, verliert sich in Gier nach Neuem und kann nicht denken. Wenn man diese Impulse und Gedanken in ein Tagebuch schreibt, verlieren sie ihre Dringlichkeit und man kann sich ihnen zuwenden, wenn man Zeit dafür hat. Eine andere Möglichkeit sind Entspannungsübungen, etwa bewusstes Atmen.

## Äussere Ruhe

Eine unterbrechungsfreie Stunde mit den Eltern, Geschwistern oder Kollegen vereinbaren, die Tür schliessen oder einen Kopfhörer anziehen, die den Lärm abmildern. Dies hilft, Ruhe zu gewinnen. Es lohnt sich auch, das Arbeiten an verschiedenen Orten auszuprobieren.

## Fordernde Nahziele setzen

„In den nächsten 15 Minuten fasse ich die wichtigsten Aspekte des Kapitels zusammen“, solche Vorhaben helfen, überfordernde Aufgaben in machbare Teile zu zergliedern, und sie motivieren, da sie mit direkten Erfolgserlebnissen belohnen.

## Pausen machen

Auszeiten, die man nimmt, bevor man erschöpft ist, verlängern die Leistungsfähigkeit, z.B. nach 45 Minuten 5' Pause oder nach 90 Minuten eine Viertelstunde. Am besten sind dann Bewegung, frische Luft und – was oft vergessen wird – Wasser trinken.

## Ablenkung vermeiden

Viele digitale Unterbrechungen lassen sich vermeiden. Das E-Mail-Programm könnte man nur einmal alle 2 Stunden öffnen, das Handy für gewisse Zeiten ausschalten. Apps wie *SelfControl*, *Freedom* oder *Cold Turkey* können einen unterstützen, indem sie vorübergehend den Internetzugang oder manche Seiten sperren.

## Rituale einführen

Der Anfang einer anstrengenden Tätigkeit ist oft das Schwierigste. Vielen Leuten helfen dabei Rituale. Etwa eine bestimmte Uhrzeit oder die Zubereitung einer Tasse Tee, während der man sich auf die Aufgabe einstellt.

QUELLE: nach Verena Steiner: Konzentration leicht gemacht. Piper. München 2013, € 9,99