

# Konzentration

ist die Kunst, trotz Ablenkungen fokussiert zu bleiben

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Ein wesentliches Mittel, um seine Ziele zu erreichen, ist die Förderung und Übung der Konzentration. Es fällt uns meist leichter, wenn die Arbeit uns interessiert, wenn sie unseren Fähigkeiten entspricht und wenn wir geschätzt und gewürdigt werden. Wir lassen uns leichter ablenken, wenn wir müde sind, keine Lust auf die Arbeit haben und uns nicht vorbereitet fühlen. Was noch hilft, die Konzentration zu stärken, das erfahren Sie hier.

▼ Konzentration lässt sich trainieren, dennoch darf die biologische Seite nicht unterschätzt werden: Unterzuckerung ist der Konzentration auch abträglich.

## Ablenkungen minimieren

Schaffen Sie sich einen eigenen Arbeitsbereich, der frei von Ablenkungen wie Lärm, Unordnung oder Unterbrechungen ist.

Schalten Sie Benachrichtigungen auf Ihren



FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

Geräten aus, schließen Sie unnötige Tabs oder Anwendungen und lassen Sie andere wissen, wenn Sie ungestört arbeiten möchten. Auch Apps wie "Bildschirmzeit" oder "Fokuseinstellungen" können helfen, Ablenkungen zu minimieren.

Für manche kann leise Musik die Konzentration fördern.

## Stört Sie etwas an der Arbeit?

Manchmal stellt sich die Konzentration nicht ein, wenn wir einen inneren Widerstand gegen die Aufgabe haben.

Machen Sie sich diesen Widerstand bewusst, dann können Sie etwas dagegen tun. Versuchen Sie, die Aufgabe mit Belohnungen oder einer angenehmen Umgebung zu verbinden. Manchmal muss man einfach nur anfangen: eine Seite, ein Wort und schon fällt es leichter.

## Achtsamkeitsmeditation üben

Regelmäßige Achtsamkeitsmeditation kann dazu beitragen, dass Ihr Geist konzentrierter und präsenter wird. Beginnen Sie mit kurzen Sitzungen (z. B. 5-10 Minuten) und steigern Sie die Dauer allmählich.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft zurück, wenn Ihre Gedanken abschweifen.

Wenn es Ihnen schwer fällt, atmen Sie ruhig ein und aus, indem Sie auf mitzählen.

## Prioritäten setzen und Aufgaben in kleinere Schritte unterteilen

Teilen Sie größere Aufgaben in kleinere, überschaubare Schritte

auf und ordnen Sie diese nach Wichtigkeit und Termin.

**KONZENTRATION UMFASST NOCH VIEL MEHR BEREICHE, ALS HIER BESCHRIEBEN. IN MEINEM WORKSHOP, ERFAHREN SIE NOCH WEITERE PRAKTISCHE TIPPS, DIE IHNEN HELFEN WERDEN.**

Die Erledigung kleinerer Aufgaben kann Ihnen ein Gefühl der Erfüllung vermitteln und dazu beitragen, Ihre Motivation und Konzentration aufrechtzuerhalten.

## Pomodoro-Technik anwenden

Arbeiten Sie in kurzen, konzentrierten Intervallen (z. B. 25 Minuten), gefolgt von einer kurzen Pause (z. B. 5 Minuten).

Diese Technik hilft, die Konzentration aufrechtzuerhalten, indem sie für regelmäßige Erholungspausen sorgt und gleichzeitig ein Gefühl der Dringlichkeit während der Arbeitsintervalle schafft..◀

Weitere Workshops und Vorträge unter: [www.atrost.de](http://www.atrost.de)

