

Konzentration: 10 Golden Rules

aus den „Golden Rules“, Amazon-Motivations-Bestseller (Nr.1 Jan'2010), Martin Krengel, Eazybookz Verlag

Surf auf der Flow-Welle. Konzentration ist die Kunst, die Balance zwischen Überforderung und Langeweile zu halten.

Stimm dich auf die Aufgabe ein! Die Konzentration kommt mit der Tätigkeit. Fang einfach an; dein Gehirn braucht ein wenig Stimulation, dann kommt die Motivation und die Konzentration von ganz allein! Wetten?

Setze ein Limit. Beginne niemals eine Arbeitseinheit ohne ein konkretes, herausforderndes Nahziel. Am besten kurz schriftlich notieren.

Calm down. Arbeit soll Spaß machen. Hast du dir zu viel aufgeladen oder stehst du unter Druck, geh Schritt für Schritt nach dem Salami-Prinzip vor. Nimm dir kleine Happen vor, dann behältst du den Durchblick. Multitasking ist eine Illusion!

Sei unstedt. Wechsele Tätigkeiten öfter ab. Damit beugst du Ermüdung vor.

Nutze deine Primetime. Die Leistungsfähigkeit schwankt im Laufe des Tages. In Phasen höherer Energie sind Entschlusskraft und emotionale Stabilität höher – wir sind weniger stressanfällig. Es ist effizienter, in diesen wenigen Stunden intensiv zu arbeiten, als den ganzen Tag ein bisschen.

Vermeide Störungen. Das A & O bei denkintensiven Aufgaben: Ruhe! Jede Störung kann einen komplexen Gedankengang abreißen lassen. Schalte Internet und Telefon für die Arbeitseinheit aus, bitte Kollegen um Verständnis.

Sprich die Sinne an. Konzeptionieren, Lesen und Lernen funktionieren umso besser, je mehr Sinne involviert sind. Geh aktiv an die Aufgaben heran, benutze Farben. Chillige Musik und ein duftendes Heißgetränk regen die Kreativität an.

Eins nach dem anderen. Zerstreue deine Aufmerksamkeit nicht. Nur gebündelt entfaltet sie volle Kraft. Fokussiere dich immer nur auf eine Aufgabe, bis du einen Zwischenschritt erreicht hast!

Steigere deine Aufmerksamkeit bei Vorträgen. Verschaffe dir einen Überblick über das Thema, mache erste Recherchen, überfliege die Texte/das Skript und bilde konkrete Fragen.

**Die Golden Rules:
Alles was, man zum erfolgreichen
Lernen und Arbeiten braucht!**

Zeitmanagement, Motivation, Konzentration, Selbstcoaching

www.Studienstrategie.de

