

# Konzentrierte Aufmerksamkeit

aus den „Golden Rules“, Amazon-Motivations-Bestseller, Martin Krengel, Eazybookz Verlag

**Steuere deine Aufmerksamkeit.** Das Ziel von Ordnung und Organisation ist es, Energie zu lenken: Weg von ablenkenden Dingen hin zu Kernaufgaben und Prozessen.

**Reduziere kognitive Last durch Kategorien.** Durch Bündelung nach dem Prinzip „Gleiches zu Gleichem“ reduziert sich Kleinkram in überschaubare Einheiten. So sortiert und findet es sich leichter.

**Lege Dinge nach dem Reichweite-Prinzip ab.** Oft benutzte Dinge kommen in Griffnähe, Unwichtigeres weiter weg.

**Mache Aufgaben sichtbar.** Richte Aufgabenstapel ein, schreibe Selbstanweisungen darauf oder lege Dinge mitten in den Weg.

**Befreie dich von unnötigem Ballast.** Mache neue Räume in deinem Leben frei und trenne dich von alten, nebensächlichen und energieraubenden Dingen.

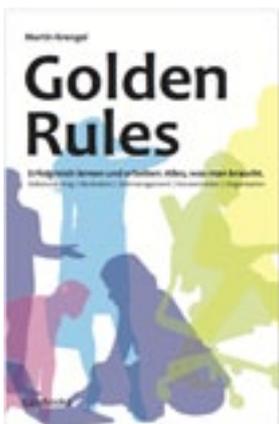
**Nutze alle sechs Wände.** Investiere in die richtigen Möbel und beweise etwas handwerkliches Geschick. Schon findet jedes Ding seinen Platz.

**Sei Prozessmanager!** Analysiere, welche wiederkehrenden Aufgaben und Dinge du bearbeiten musst. Richte dein Ordnungssystem gemäß diesen Prozessen aus.

**Nutze dein externes Gedächtnis.** Computer und andere technische Geräte sind Werkzeuge, die unsere Denkkapazität erweitern oder effizienter machen. Suche dir die besten Tools und trainiere den effizienten Umgang!

**Bringe Kreativität in dein Leben.** Ein wenig mehr darf's schon sein, um es etwas witziger, anregender oder bunter zu machen.

**Baue einen Damm gegen die E-Mail-Flut.** Strukturiere deine E-Mails gemäß deinen Prozessen und achte beim Verfassen der Texte auf Effizienz. Nutze Abkürzungstaktiken.



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

Zeitmanagement, Motivation, Konzentration, Selbstcoaching  
[www.Studienstrategie.de](http://www.Studienstrategie.de)