

# Konzentration: 10 Golden Rules

aus den „Golden Rules“ von Martin Krenzel, Eazybookz, 15,95 Euro

**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 unstet.** 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](http://www.Studienstrategie.de)

