

Autor: Melanie Croyé

WELTplus

(WEPL) vom 23.10.2021, 10:18:00 - Seite

Wirtschaft Aufmerksamkeit steigern

Methode "Deep Work" - mit diesen Tricks erhöhen Sie Ihre Konzentration im Job

Vielen Arbeitnehmern fällt es schwer, sich nicht ablenken zu lassen. Das liegt nicht immer nur an der Flut von Handynachrichten oder dem Homeoffice. Mit einigen simplen Tricks kann jeder konzentrierter arbeiten. Ein Beispiel ist die 90-Minuten-Regel.

Der Buntstift kratzt aufs Papier, immer wieder wackelt der Tisch, untermalt von einem "Mama, Mama". Das andere Kind versucht daneben, Schulaufgaben zu machen, braucht Unterstützung, hat Fragen. Und auf dem eigenen Bildschirm läuft eine Videokonferenz und wichtige Projekte warten darauf, bearbeitet zu werden.

Für viele Eltern war das Realität während der Lockdowns in den vergangenen anderthalb Jahren. In Ruhe arbeiten? Das ging meistens nur nachts. Aber da ist es um die [Konzentration](#) auch nicht gut bestellt.

Aber auch ohne Kinderbetreuung im [Homeoffice](#) fällt es vielen Arbeitnehmern schwer, sich auf die Arbeit zu konzentrieren. Manchmal ist es die schiere Flut an E-Mails und Nachrichten, die hereinkommen, manchmal sind es die eigenen Gedanken, die scheinbar Karussell fahren und einen davon abhalten, bei der Sache zu bleiben.

Digitalisierung eine Ursache für mangelnde Konzentration

"Wir leben in einer sehr unkonzentrierten Welt", sagt Professor Hannes Zacher vom Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Leipzig. Da seien einfach zu viel Signale, die wir permanent verarbeiten müssen. "Das nimmt massiv zu", so Zacher.

Die Ursache sieht er in der Digitalisierung, weshalb es auch keine Generationenfrage sei, sondern eher ein Phänomen durch technische Entwicklung. "Je mehr sich das verändert, umso stärker müssen wir unsere Selbstkontrolle stärken, wie einen Muskel, den man trainieren kann."

Dabei gebe es Menschen, die von vornherein mehr Selbstkontrolle haben, die Ablenkungen besser widerstehen können. Und es gebe eben solche, die ohnehin unkonzentriert sind und Schwierigkeiten haben, sich Ziele zu setzen und diese auch zu verfolgen. "Das alleine reicht aber nicht als Erklärung", sagt Zacher.

Auch die Gestaltung des Arbeitsplatzes spiele eine Rolle, die Struktur der Aufgaben, das Umfeld. "Personen, die sich gut konzentrieren können, schaffen das auch in einem schlechteren Umfeld. Und genauso kann ein gut organisiertes Arbeitsumfeld Leuten mit schlechter Veranlagung Struktur geben."

Tipps für mehr Konzentration am Arbeitsplatz

Die gute Nachricht ist also: Mit ein paar Tipps kann eigentlich jeder Mensch konzentrierter arbeiten. Da es generell schwieriger ist, Personen zu verändern als das Umfeld, ist das ein erster Ansatz zu mehr Konzentration und Produktivität. Hier sind auch Unternehmen gefragt, klare Regeln, beispielsweise für Abläufe und Meetings, zu schaffen.

Arbeitnehmer sollten sich aber auch selbst einige Fragen stellen: Was für Aufgaben habe ich eigentlich, täglich, wöchentlich und wie sind diese strukturiert? Sind es zu viele, sodass ich multitasken muss? Werde ich häufig bei der Arbeit unterbrochen, durch E-Mails, Social Media, Kollegen?

"Je mehr Aufgaben ich habe, umso wichtiger ist Konzentration", sagt Petra Weber, Business Coach beim Coachingzentrum Heidelberg. Aber auch die Organisation dieser Konzentration sei wichtig, denn Aufmerksamkeit und Konzentration

seien heutzutage wichtige Ressourcen, die jeder von uns haben wolle, vor allem Social Media-Firmen - deshalb ploppe ständig etwas auf dem Handy auf.

"Und unser Gehirn ist eben so gestrickt, dass wir neugierig sind und uns gerne ablenken lassen", erklärt Weber. Auch, wenn das zulasten der Konzentration geht.

Ruhe ist eine Grundvoraussetzung für Konzentration

Sie empfiehlt deshalb, Aufgaben zu bündeln und strukturiert abzuarbeiten - auch wenn das bedeutet, das Smartphone wegzuschließen und Outlook für eine Zeit abzuschalten, damit wir gar nicht erst wahrnehmen, was reinkommt. "Jede Ablenkung reißt uns aus der Konzentration und es kostet deutlich mehr Energie, dann wieder hereinzukommen", so Weber.

Das gelte zumindest dann, wenn wir sehr konzentriert arbeiten wollen, manche Experten nennen das "Deep Work". Meist sind das Aufgaben, die uns wirklich weiterbringen und unsere ganze Aufmerksamkeit erfordern. Für diese sollten Arbeitnehmer gezielt Zeiten einplanen, in denen sie dann auch nicht gestört werden. Denn Ruhe ist eine Grundvoraussetzung für echte Konzentration.

"Viele Leute sagen, dass sie dabei im Homeoffice sogar besser arbeiten können, weil sie ungestört sind", berichtet Weber. Andere wiederum fahren lieber ins Büro, weil zu Hause mehr Ablenkung ist.

Arbeits- und Organisationspsychologe Hannes Zacher spricht hier gar von "Jobcrafting". Jeder sollte sich seine Arbeit im Rahmen der eigenen Möglichkeiten gestalten. Bei manchen reicht es, das Handy abzuschalten, andere basteln sich eine Art Ampel an die Tür, sodass Kollegen oder Kinder wissen, wann sie stören dürfen. Wieder andere buchen sich in Phasen höchster Konzentration ins Hotel ein, um völlig ungestört zu sein.

Man sollte sich Zeiten und Orte schaffen, wo man konzentriert arbeiten könne, sagt Zacher. "Denn eines ist klar: Konzentriertes Arbeiten und andere Aufgaben gehen nicht zusammen. Das war der große Mythos in den Lockdowns, wo man annahm, dass die Eltern zu Hause nebenbei die Kinder betreuen können."

Er rät zudem, seinen Arbeitsplatz möglichst frei von Ablenkungen zu gestalten. "Natürlich spricht nichts gegen persönliche Gegenstände auf dem Schreibtisch, aber sie sollen nicht zu verwirrend und ablenkend sein", so Zacher. Wichtig seien klare Regeln mit sich selbst und anderen, etwa die offene Tür, wenn gestört werden darf, aber auch die klare Ansage, dass vormittags die Tür immer zu ist.

Rituale geben dem Arbeitstag Struktur

Da stimmt ihm auch Führungsberaterin Petra Weber zu. Sie schwört auf feste Routinen oder Rituale, die dem Arbeitstag Struktur geben und helfen, in den Arbeitsflow zu kommen, zum Beispiel, sich jeden Morgen mit einer Tasse Kaffee an den Schreibtisch zu setzen.

"Da wir im Laufe des Tages immer gestresster werden und Stress ein Konzentrationskiller ist, hat es sich als sinnvoll herausgestellt, gleich morgens die herausfordernden Aufgaben zu bewältigen."

Allerdings hänge das auch von der individuellen Tagesleistungskurve ab, die von Mensch zu Mensch verschieden sei. "Man sollte sich deshalb selbst fragen: Wann kann ich mich gut konzentrieren und was brauche ich, um mich gut konzentrieren zu können?", sagt Weber.

Der Dichter [Friedrich Schiller](#) beispielsweise habe immer faule Äpfel in der Schreibtischschublade gehabt. Der Geruch habe ihm geholfen, in einen Arbeitsrausch zu kommen.

Sie empfiehlt zudem, gezielt Listen zu führen und alles aufzuschreiben, was erledigt werden muss. "Es befreit den Kopf, wenn ich meine Aufgaben verschriftliche und schon mal strukturiere. Das hilft dann wieder der Konzentration", sagt Weber. Das könne über die [klassische To-do-Liste](#) passieren, aber auch bestimmte Selbstmanagement-Methoden, wie "Getting Things Done" des Amerikaners David Allen.

"Motivation und Interesse schaffen Konzentration"

Wer Schwierigkeiten habe, sich zu motivieren, sollte sich bewusst machen, warum diese oder jene Aufgabe wichtig sei. "Motivation und Interesse schaffen Konzentration", sagt Weber. Ein Fußballfan blockt beim Beobachten seines Lieblingsvereins jede Störung automatisch aus, Kleinkinder versinken voll im Spiel und Gamer lassen sich in einem Spielzug nicht ablenken.

"Neugierde und Interesse bewirken, dass im Gehirn Dopamin ausgeschüttet wird, man ist also automatisch bei der Sache", sagt Weber. Das können sich auch Arbeitnehmer zunutze machen.

Vor allem aber sollte man nicht vergessen, seinem Gehirn Gelegenheit zur Regeneration zu geben. Arbeitsphasen sollten 90 Minuten nicht überschreiten, dann braucht der Kopf eine Pause. Petra Weber rät sogar, kürzere Zeitfenster einzuplanen, vor allem für Menschen, die gerne prokrastinieren, also Aufgaben vor sich herschieben.

Die beste Regeneration seien ausreichend Schlaf, aber auch leichte Bewegung, sagt Weber. "Aufenthalte in der Natur und Zerstreuung in Form von Gartenarbeit, Kochen oder Lesen sind wichtig." Sie rät zudem Meditation und Achtsamkeit. "Das ist in doppelter Hinsicht wirksam: Es regeneriert das Gehirn und schult die Konzentration."

Bildunterschrift:

"Wir leben in einer sehr unkonzentrierten Welt": Vielen Arbeitnehmern fällt es schwer, fokussiert bei der Sache zu bleiben
Foto: *pa/dpa-tmn/Christin Klose*

Bildunterschrift:

Jeder kennt es. Man verlegt den Schlüssel, erinnert sich nicht mehr an Namen oder vergisst einen Termin. Doch wann werden solche Symptome bedenklich? Ein Neurologe erklärt, wann Sie sich untersuchen lassen sollten, und warum ein Gentest nur bedingt empfehlenswert ist. (Mit Transkript)

Foto: *WELT*Foto: *pa/dpa-tmn/Christin Klose*Foto: *WELT*

Weblink: <https://www.welt.de/wirtschaft/karriere/bildung/plus234563222/Deep-Work-diese-Tricks-erhoehen-Ihre-Konzentration-im-Job.html>

Autor: Melanie Croyé

Anhänge:

ID: 179731751 Name: ASV-WEPL20211023-EXTASV-WEPL-234563222

© Axel Springer SE

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlichen zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages unzulässig. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie und/oder Weiterleitung, die Aufnahme auf Datenträgern und elektronischen Datenbanken, die Vervielfältigung auf CD-ROM oder DVD. Alle Rechte vorbehalten (einschl. Text und Data Mining gemäß § 44 b UrhG). Der Verlag übernimmt keine Gewährleistung und Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Beiträge und Informationen sowie dafür, dass die Beiträge frei von Rechten Dritter sind.