

# UNSERE 5 TIPPS FÜR MEHR KONZENTRATION BEI DER ARBEIT



Veröffentlicht am 6. Oktober 2014 von Rüdiger



Die Arbeit im Büro kann sehr stressig sein: Sie nehmen Anrufe entgegen, schreiben Mails und werfen immer wieder einen Blick auf Ihr Smartphone. Eine US-Studie hat nun ergeben, dass das Bewältigen mehrerer Aufgaben gleichzeitig mehr Zeit kostet als das Abarbeiten einzelner Aufgaben hintereinander. Kurz: Es bringt Ihnen mehr, sich voll und ganz auf Ihr Projekt zu konzentrieren. Wir geben Ihnen 5 Tipps, wie Sie Ihre Konzentration bei der Arbeit am besten steigern.

Nach einer aktuellen Untersuchung des US-Unternehmens Fuze **verliert die Weltwirtschaft jährlich 450 Milliarden US-Dollar durch fehlende Fokussierung** auf eine Aufgabe. Doch wie können Sie sich **besser konzentrieren** und Ablenkungen ausblenden?

## 1. Auf dem Schreibtisch und im Kopf aufräumen

Auch für die Büro-Arbeit gilt: Ordnung ist das halbe Leben. Daher sollten Sie Ihren **Schreibtisch regelmäßig aufräumen**. Wenn Sie dann alles für das aktuelle Projekt vor sich haben, sollten Sie auch für Ordnung im Kopf sorgen. Experten raten dazu, **störende Gedanken einmal am Tag aufzuschreiben**. Dadurch ist der **Kopf frei für Wichtiges**.

## 2. Nicht stören lassen

Heutzutage erwarten Ihre Kunden zwar, Sie gut erreichen zu können. Sie müssen sich jedoch gelegentlich **vor äußeren Ablenkungen schützen**. **Lesen Sie Ihre Mails nur zu bestimmten Zeiten** und nicht rund um die Uhr. **Schließen Sie** ruhig einmal Programme wie **Skype**, Ihr **E-Mail-Programm** oder Ihre **Social-Media-Profile**. Auch Ihr Smartphone muss nicht immer neben Ihnen liegen.

## 3. Das Unangenehmste zuerst

Um Ihre Konzentration auf eine einzige Tätigkeit richten zu können, hilft Ihnen eine **To-Do-Liste**. **Ganz oben** auf Ihrer Aufgaben-Liste sollte das stehen, **was am dringlichsten ist**, aber auch **am unangenehmsten** für Sie. Denn die Erledigung dieser Pflichten gibt Ihnen **mehr Motivation** und **erleichtert die Konzentration**.

#### 4. Richtig ernähren

**Frühstücken Sie**, um mit Energie in den Arbeitstag zu starten. Ein knurrender Magen lenkt Sie nicht nur wegen des Geräuschs vom Wesentlichen ab. Mit **Obst und Gemüse** können Sie Ihren Hunger stillen und haben **schnell wieder frische Kraft**. Wenn Sie zudem noch **zwei bis drei Liter trinken**, fördern Sie Ihre Konzentration optimal.

#### 5. Schritt für Schritt

Wer einen Berg von Arbeit vor sich sieht, verliert die Lust und damit auch die Konzentration bei der Arbeit. Hier empfiehlt es sich, Ihr **Arbeitsprojekt in kleine Arbeitsschritte zu unterteilen**. Dadurch haben Sie ein **klares Ziel** vor Augen und können sich **häufiger über eine Zielerreichung freuen**.

Wenn Sie **konzentriert arbeiten**, gelangen Sie bei Ihrer Arbeit **schneller ans Ziel**. Ihre Kunden werden das zu schätzen wissen. Aber auch Sie selbst haben **durch mehr Erfolgserlebnisse mehr Freude an der Arbeit**. [Sprechen Sie uns an](#), wenn Sie Fragen zum Thema haben.

---

Thumbnail Image: [Konzentration](#) von [politik.de](#) via [CC BY-SA 2.0](#)