

Wie Sie Ihre Konzentration erhöhen

Mal eben die E-Mails checken, was gibt es Neues auf WhatsApp, ein kurzer Plausch mit den Kollegen, kurz `mal Urlaubsziele googeln... Was bedeutet das eigentlich für Sie und was können Sie tun, um Ihre Konzentration zu erhöhen?

Zwei Wissenschaftler der Harvard Universität haben vor einigen Jahren ein Experiment mit über 5.000 Teilnehmern zum Thema Aufmerksamkeit und Konzentration erhöhen durchgeführt. Dabei wurden die Teilnehmer mit Hilfe einer App gefragt, ob sie sich im Moment auf eine Aufgabe konzentrieren und wie es Ihnen dabei geht. Das Ergebnis ist bemerkenswert:



1. Fast jeder Zweite war nicht konzentriert bei der Sache.
2. Diejenigen, die nicht konzentriert bei der Sache waren, waren unzufriedener als diejenigen, die sich voll und ganz auf eine Aufgabe konzentrierten.

Somit bedeutet Unkonzentriertheit nicht nur, dass Sie weniger schaffen, sondern darüber hinaus auch noch, dass es Sie unzufrieden macht! Dazu kommt das Verschieben oder die Prokrastination. So bleiben Aufgaben ständig unerledigt, Kunden werden nicht ausreichend betreut und Einkommen geht verloren, etwas was bei Selbstständigen existenzgefährdend werden kann. Im Extremfall kann dies sogar krankhafte Züge annehmen und wird in diesen Fällen u.a. an der Universität Münster ärztlich behandelt. Allerdings ist dies Gott sei Dank eher die Ausnahme.

Allerdings ist dies kein ungewöhnliches Phänomen: Wie auch in zahlreichen anderen Studien nachgewiesen, tendieren in der heutigen Zeit über 50% der Menschen dazu, sich ablenken zu lassen mit den beschriebenen Konsequenzen in mehr oder weniger starker Ausprägung. Stattdessen sollten Sie daran arbeiten, Ihre Konzentration zu erhöhen.

Dies ist in der Evolutionsgeschichte und der Art und Weise, wie unser Gehirn funktioniert, begründet.

In der Entstehungsgeschichte des Menschen waren wir ständig gefährdet. Deshalb unterbricht unser Gehirn auch heute noch automatisch für Sekundenbruchteile immer wieder unsere Konzentration und überprüft die Umwelt auf mögliche Gefahren.

Allerdings sind Säbelzahn tiger bekannterweise ausgestorben und auch die meisten anderen Gefahren in der modernen Zivilisation nicht mehr gegeben, sodass Sie sich entspannt weiter konzentrieren können sollten.

Hinzu kommt jedoch ein weiterer Effekt, der mit dem Belohnungsmechanismus unseres Hirns zu tun hat. Auch dieser geht hervor aus dem Überlebenstrieb der Entstehungsgeschichte der Menschheit. Die Wahrnehmung jeder Information, welche unsere Chance auf Fortpflanzung oder wirtschaftliche Verbesserung bedeuten könnte, wird im Gehirn durch Ausschüttung des Botenstoffes Dopamin belohnt und führt zu Glücksgefühlen. Nachteilig daran ist nur, dass so langfristige Ziele schwieriger zu erreichen sind, da die Ausschüttung dieser Glückshormone erst bei Zielerreichung stattfindet.

Trotzdem gibt es einiges, was Sie ganz konkret tun können, um Ihre Konzentration zu erhöhen und so Ihre langfristigen Ziele zu erreichen.

Erstens: Setzen Sie sich Zwischen- und Unterziele. Denn mit der Erreichung dieser Einzelschritte wird wiederum Ihr internes Belohnungssystem aktiv, die Zufriedenheit und damit die Motivation weiterzumachen steigt.

Darüber hinaus können Sie zum Tages- oder Arbeitstagesende aufschreiben, was Sie alles erreicht haben und so das Belohnungssystem Ihres Hirns ganz bewusst aktivieren. Dies wird nicht nur nochmals Ihre Motivation steigern, sondern Ihnen zum Tagesende auch Ruhe und damit Erholung für den neuen Tag geben.

Und das Schönste überhaupt: Sie können Ihre Konzentration erhöhen, indem Sie trainieren! Einer der bekanntesten Herzchirurgen Europas, René Prêtre, schenkt jeden Tag vielen Kindern ein neues Leben. Dies wäre an wallnußgroßen Kinderherzen ohne hochkonzentriertes Arbeiten unmöglich. Von ihm stammt das hierzu passende Zitat: „Bringt man seine Konzentration regelmäßig an ihre Grenzen, wird sie stärker und verlängert sich.“

Etwas, was ebenfalls in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde.

Hier können Sie z.B. so vorgehen, dass Sie sich „Konzentrationszeiten“ nehmen. Fangen Sie vielleicht mit 2 x 30 Minuten oder 2 x einer Stunde am Tag an, je nachdem, was Ihnen leichter fällt.

In dieser Zeit konzentrieren Sie sich einzig und allein auf die vor Ihnen liegende Aufgabe ohne Wenn und Aber. Verbieten Sie sich in dieser Zeit Ihre E-Mails zu lesen, Telefon-Apps zu nutzen oder im Internet oder gedanklich abzuschweifen. Reduzieren Sie externe Störungen, indem Sie z.B. Ihr Telefon in dieser Zeit auf lautlos stellen oder umstellen.

Erhöhen Sie dann nach und nach die Konzentrationsphasen und Häufigkeit ohne sich selbst unter Druck zu setzen, jede Minute des Tages konzentriert zu arbeiten. Dies ist in der Praxis kaum möglich und genauso wichtig wie Konzentrationsphasen sind Pausenphasen.

Allerdings werden Sie so erleben, wie Ihre Leistung und Ihre Zufriedenheit steigen. Mit der Zeit werden Sie merken, wie Sie nach und nach Ihre Konzentration erhöhen. Je länger Sie konsequent so vorgehen, desto mehr werden Sie erleben, wie dies für Sie zum Automatismus wird und Sie nach einer Weile ganz automatisch genauso vorgehen.