

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](#)