

## Konzentration

## Sind Sie immer ganz bei der Sache?

Wer sich im Job gut konzentrieren kann, spart eine Menge Zeit und ist gelassener. Doch wie schärft man die Aufmerksamkeit?

VON ANDREA KRIEGER

Wenn ich auftrete, bin ich in einer Art Trancezustand. Da bekomme ich nicht mehr mit, was um mich herum passiert. Läutet im Publikum ein Handy, höre ich es meist nicht“ sagt der österreichische Pianist Rudolf Buchbinder.

Ein Maß an Konzentration, bei dem man Ablenkungen



„Im Sport ist die Visualisierung vor dem Wettkampf ganz wichtig.“

Toni Innauer Nordischer Direktor ÖSV

nicht einmal wahrnimmt, würden sich viele für ihre Arbeit wünschen. Der Job ginge dann leichter, besser und schneller von der Hand. Aber wie kommt man dorthin? Wie machen das Sportler oder Künstler? Toni Innauer, Nordischer Direktor des ÖSV und Ex-Profi-Skispringer betont: „Ganz wichtig ist die Visualisierung.“ Ob Skispringer, Läufer, Schwimmer: Profisportler lassen kurz vor dem Startschuss ihren Sprung,

Lauf vor dem geistigen Auge minutiös vorbeiziehen. Um unnötige Gedanken wegzuschalten, stellen sie sich vor, in einer imaginären Glaskugel, und damit von der Außenwelt abgeschottet zu sein. Die Pianistin Barbara Moser beschreibt die letzten Minuten vor einem Auftritt wiederum so: „Ich atme tief durch und versichere mir im Selbstgespräch, dass ich optimal vorbereitet bin.“

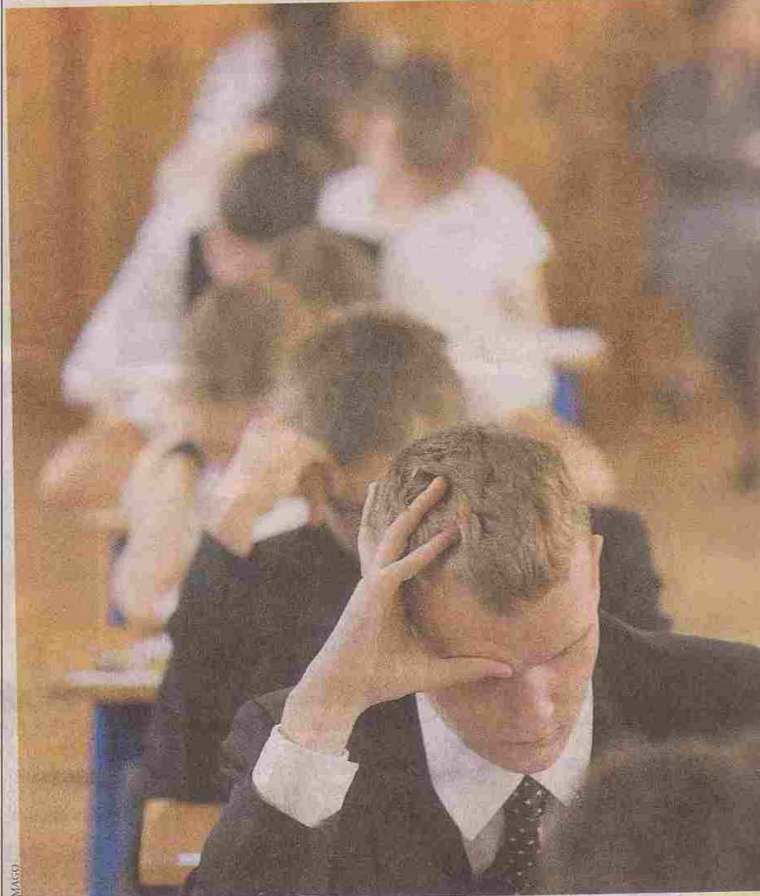
**Die Basics** Was können all jene daraus lernen, die beruflich nicht im Rampenlicht stehen? Einen Plan über die anstehenden Arbeitsschritte – und die Zuversicht, die Herausforderung bewältigen zu können. Das sind auch die wichtigsten Grundlagen für eine gute Konzentration. Während der Aufgabe geht es darum, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Im Zeitalter des Multitaskings und des permanenten Zeitdrucks keine leichte Aufgabe. Hinzu kommt, dass sich Konzentration nicht erzwingen lässt. Man kann aber hilfreiche Rahmenbedingungen schaffen. Die Schweizer Konzentrationsexpertin Verena Steiner etwa rät Folgendes:

– (Soweit möglich) eines nach dem anderen erledigen und auch kurzen, anspruchslosen Aufgaben die volle Aufmerksamkeit schenken. Wer ständig mehreres zugleich macht, sabotiert nicht nur die Fähigkeit, sich voll zu konzentrieren, er macht auch häufiger Fehler und braucht dadurch mehr Zeit.

– Sich ein realistisches, aber forderndes Zeitlimit für jede Tätigkeit setzen.

– Das Ablenkungspotenzial minimieren, also Radio und wenn möglich auch Handy ausschalten.

– Auf den Biorhythmus achten: Das Nachmittagstief für einfache Tätigkeiten nutzen, anspruchsvollere Punkte auf



**Sich sammeln:** Ein gutes Konzentrationsvermögen ist schon die halbe Miete, nicht nur bei Prüfungen

der Tagesordnung besser am frühen Vormittag erledigen. – Genug Pausen einplanen, um neue Energie tanken zu können.

**Konzentration trainieren** Abgesehen von derlei Kniffen kann man Konzentration auch gezielt trainieren. Etwa, indem man zwei Minuten dem Verlauf des Sekundenzeigers folgt. Fortgeschrittene wiederholen die Übung neben dem eingeschalteten Fernseh-

her, während gerade die Werbung läuft.

Am Zenit der Aufmerksamkeit ist, wer völlig in seiner Tätigkeit aufgeht, dadurch kaum abzulenken ist und sogar das Zeitgefühl verliert. „Flow“ nennt der US-Psychologe mit dem unaussprechlichen Namen Mihaly Csikszentmihalyi diesen Zustand. Dem Thema „Flow im Beruf“ hat der Fachmann ein eigenes Buch gewidmet. „Klare Ziele und Regeln, regelmäßige Rückmeldungen

und Herausforderungen“, nennt der österreichische „Flow“-Trainer Wolfgang Bilinski die Voraussetzungen dafür, dieses Gefühl zu erreichen. Dazu braucht es den passenden Job, Chefs die auch mal loben, aber auch Mitarbeiter, die es schaffen, Demotivatoren wie Unter- und Überforderung zu erkennen und diesen aktiv gegenzusteuern.

INTERNET  
www.come2seminar.com

## ► Störenfriede

## Die Gründe für mangelnde Konzentration

Die amerikanische Konzentrationspädagogin Sam Horn nennt die zehn häufigsten Blockaden:

- **Ablenkungen** und Unterbrechungen.
- **Mangel an Übung** in Sachen Konzentration bzw. gewohnheitsmäßige Unaufmerksamkeit und Zerstreuung.
- **Mangel an Interesse** und Motivation.
- **Geringe Frustrationstoleranz:** Darunter versteht man ein schnelles Aufgeben bei unvorhergesehenen Schwierigkeiten.
- **Aufschieben:** Automatisches Hinauszögern unangenehmer Aufgaben.
- **Unklarer Handlungszweck:** Das Gehirn braucht einen klaren Auftrag, also ein Ziel und eine „mentale Straßenkarte“ die zeigt, wie man dorthin kommt.
- **Überlastung:** Wer sich zu viel vornimmt oder zu viel aufgeladen bekommt, neigt zur Zerstreuung.
- **Müdigkeit,** Stress und Gesundheitsprobleme entziehen den Menschen die körperlichen Voraussetzungen für Konzentration: Energie.
- **Ungelöste emotionale Probleme:** Private Schwierigkeiten benötigen die Aufmerksamkeit.
- **Negative Einstellung:** Wer überzeugt ist, sich nicht konzentrieren zu können, wird letztendlich recht behalten.