

Fokus

Die Einfachheit
fokussiert zu
bleiben



Die Einfachheit fokussiert zu bleiben

Wie kann ich mich fokussieren?

Wie bleibe ich fokussiert?

Im folgenden Artikel wird erklärt, wie du durch einfache Handgriffe im Alltag das Leben entschleunigen und dir Raum für die wichtigen Dinge schaffen kannst. Der Ansatz entspringt aus dem Buch „Mehr Zeit“ von Jake Knapp und John Zeratsky und ist angelegt an das *Make-Time-System*. Das System lässt sich in drei wesentliche Schritte unterteilen, die täglich wiederholt werden können:

1. DEFINITION EINES HIGHLIGHTS
2. KONZENTRATIONSMODUS
3. ENERGIE TANKEN

Diese Routine kannst du auch zu einem **Sprint** zusammenfassen, welcher sich super für größere Projekte, wie eine Hausarbeit oder eine Thesis, anwenden lässt. Was genau ein Sprint ist und wie dieser umgesetzt werden kann, wird zum Schluss erklärt.



Dein Highlight

1.

Ein Highlight bewahrt Dich vor der Gefahr in eine ernüchternde To-Do-Listen-Abarbeitung zu gelangen, in der wir uns häufig nur für unwesentliche Dinge entscheiden würden. Sich auf **ein Highlight pro Tag** festzulegen, wird dir helfen, dich auf die wirklich wichtigen Dinge zu fokussieren und sich auf seine eigenen Prioritäten zu besinnen, anstatt bloß auf die anderer zu reagieren. Ein Highlight kann alles sein – von dem Schreiben eines Essays bis hin zu der Aquarellmalerei.

Wie entscheidest du dich für dein Highlight des Tages? - Es gibt drei Methoden sein Highlight zu definieren: **Dringlichkeit, Zufriedenheit und Freude**. Das Wichtigste ist auf seinen Instinkt zu vertrauen. Du weißt, was du brauchst und was dich weiterbringen wird. Plane dann dein Highlight verbindlich in den Kalender ein, somit wird es zu einem Versprechen an dich selbst wird. Übernimm dich dabei nicht und wähle eine Aufgabe, die in der Zeit, die du dir fest eingeplant hast, machbar ist oder nimm dir die Zeit dafür.

Und zu guter Letzt; setz dir gezielte Grenzen. Vor einer eintretenden Erschöpfung aufzuhören, wird sich nachhaltig positiv auf deine Motivation und Produktivität der nächsten Tage auswirken. Das wird besonders wichtig sein, wenn du einen Sprint anwenden möchtest.

2.

Konzentrationsmodus

Wir müssen einsehen, dass auch wenn wir höchste Prinzipien haben, unsere alleinige Willenskraft in einer Welt voller Ablenkungen nicht ausreichend ist, um diese abzuwenden. Daher sind Strategien notwendig, um unseren Fokus zu schützen und sich selbst in einen Konzentrationsmodus versetzen zu können. Es gibt unzählige Techniken, die so individuell sind, wie die Menschen selbst. Das Wichtige hierbei ist, dass du ehrlich zu dir selbst bist, um deine Ablenkungen bekämpfen. Welche Methode dir hilft, wirst du durch Ausprobieren erkennen können. Jede Taktik zielt letzten Endes darauf hinaus den **Zugang zu der Ablenkung zu erschweren**. Hier ein paar Beispiele:

- Vermeide Entscheidungen mit nachhallenden Folgen. Wie zum Beispiel ein Post, dessen Reaktion du den ganzen Tag verfolgen wirst. Oder eine spontane Aufbruchstimmung, den Kleiderschrank auszusortieren und mit Onlineshopping wieder zu befüllen oder dein Zimmer umzustellen...
- Schließe deine Tür. Damit signalisierst du dir selbst und deinem Umfeld, dass Du im Konzentrationsmodus bist.
- Lass dein Handy außerhalb des Raumes. Bestenfalls lässt du es selbst in den Pausen unberührt, sowie bei Schritt 3 Energie tanken.
- Schaffe einen wiederkehrenden Konzentrationsraum, der ein unterbewusstes Routineverhalten auslöst. Höre beispielsweise zu Beginn immer das gleiche Lied, zünde eine Kerze auf deinem Schreibtisch an, ziehe die gleiche Jogginghose an, etc.

- Mache die Zeit sichtbar und stell dir eine Uhr auf deinen Schreibtisch.
- Definiere im Vorhinein geplante Pausen. Falls dir das schwer fällt, beobachte dich selbst, ab wann deine Aufmerksamkeit nachlässt, und plane das nächste Mal vorher eine Pause ein.
- Notiere ablenkende Fragen oder Einfälle auf einen Zettel für später nach deiner Highlight-Zeit. So müssen diese dich während deines Konzentrationsmodus nicht beschäftigen.
- Lasse Langeweile zu. Diese ist nur ein Zeichen für das Fehlen äußerliche Reize und Ablenkungen. Stehe einfach die Langeweile durch und die Kreativität wird kommen. Falls das jedoch nicht der Fall sein sollte und sich doch zu einer Blockade entwickelt, nimm dir einen ganzen Tag frei.



Energie tanken

3.

Für eine gute Konzentrationsphase ist geistige Energie notwendig. Unmittelbar an diese ist der körperliche Zustand gekoppelt. Dafür hier ein paar Tipps

I.

Bleib in Bewegung. Dabei ist es völlig in Ordnung nur kleine Erwartungen zu haben. Es reicht ein 10 Minuten- anstatt ein 60 Minuten-Workout. Außerdem kannst du einfach Bewegung in dein Alltag integrieren, indem du die Treppen anstatt des Auszugs oder die Rolltreppe nimmst. Zusätzlich kannst du Wege, die du normalerweise mit Transportmitteln bewältigst, mit Spaziergängen ersetzen oder zumindest stückweise, indem du einfach ein paar Stationen vorher aussteigst und den Rest zu Fuß läufst.

II.

Suche dir Ruhezeiten für deine Pausen. Einen Ort zu finden, der dir Energie spendet ist Goldwert. Der klassischste Ruheort ist die Natur, sei es dein Garten, der Park, das Feld oder der Wald. Neben einem physischen Ort kannst du auch mithilfe von Meditation Ruhezeiten in dir finden. Diese Taktik kannst du mit der vorherigen Strategie kombinieren und beispielsweise die Zeit in Bus, Bahn oder beim Spaziergang nutzen und einer geführten Meditation folgen.

III.

Pflege deine persönlichen Kontakte. Triff dich mit Menschen, die dir Energie schenken. Falls das zeitlich nicht funktioniert, ruf sie einfach spontan in deinen Pausen an. Wichtig dabei ist es, dass über die Stimme kommuniziert wird.

Der Sprint

Ein Sprint stellt eine thematische Aneinanderreihung von Highlights über einen begrenzten Zeitraum dar. Ein Projekt wird auf kleinere Aufgaben runtergebrochen und auf die eingeplanten Tage verteilt. Ein Sprint stellt daher eine hervorragende Methode dar, um an größeren Projekten zu arbeiten und gezielt fertigzustellen. Wichtig für die Highlights, sowie für den Sprint, ist das Niederschreiben des Versprechens an dich selbst. Hierzu haben die Autoren bereits eine Vorlage erstellt, die ihr hier runterladen könnt.

