Die Konzentration auf das Wesentliche ...

ist einer der bedeutendsten Wirtschaftsfaktoren in einem erfolgreichen Unternehmen.
Negativer Stress durch Zeitdruck, Informationsfluten, Entscheidungsdruck, Lärm oder Grossraumbüros sind nur einige wenige Beispiele für Ablenkungsmöglichkeiten von der eigentlichen Arbeit. Doch, wo kann man sich heute noch Ablenkungen erlauben?
Vielmehr ist die Fähigkeit gefragt, JustinTime mit absoluter Konzentration präsent zu sein, um alle anstehenden Arbeiten und Aufgaben so schnell & gut wie möglich zu erledigen.
Grund genug, sich mit dem Thema Konzentration auseinander zu setzen, **will man** den Anschluss nicht verlieren oder **:-) sich das Arbeitsleben einfach nur ganz erheblich erleichtern, oder beim Schiessen an der Spitze dabei sein.**
Was versteht man unter 'Konzentration'? Was bedeutet 'Konzentration auf das Wesentliche'? Wie kann man während der hektische Arbeitstage die Konzentration aufrecht erhalten?

Was versteht man unter 'Konzentration'?

Konzentration bedeutet, die eigene Wahrnehmung (=Sinneseindrücke, Gedanken) für einen bestimmten Zeitraum auf nur eine einzige Sache oder Tätigkeit aus zu richten. Unterstützt wird Konzentration durch die Fähigkeiten der Beharrlichkeit und der Ausdauer.

Was bedeutet 'Konzentration auf das Wesentliche'?

Zu wissen, welche Schritte, Aufgaben, Arbeiten zu welchem Zeitpunkt die höchste Priorität besitzen, um diese dann in hoher Konzentration, mit Beharrlichkeit und Ausdauer aus zu führen.

Wie kann man auch während der hektischsten Arbeitstage die Konzentration aufrecht erhalten?

Durch kontinuierliche Konzentrations- und Gedächtnisübungen.
Indem man sich entspannende Pausen einplant und diese unter allen Umständen auch einhält.
Indem man den Arbeitsplatz möglichst ruhig gestaltet; ablenkende Geräusche, Bilder, Gerüche entfernt und Unterbrechungen weitestgehend vermeidet.
Indem man die eigenen Lebensumstände so angenehm gestaltet, dass der Wille zur Konzentration genügend Raum erhält. D.h.: beispielsweise durch mehr Lebensfreude, mehr Leichtigkeit, mehr Ruhe, Gelassenheit und vieles mehr die generelle Lust am Leben und Arbeiten erhöhen.

eine erste kleine Konzentrationsübung, ...

... die Sie praktisch fast überall und zu jeder Zeit ausführen können:
Öffnen Sie das Fenster, gehen auf den Balkon oder spazieren. Konzentrieren Sie sich dann für etwa fünf Minuten auf nur einen einzigen Sinneseindruck.
Beispiele: Versuchen Sie, nur ein einziges Geräusch wahr zu nehmen und alle anderen Sinneseindrücke und Gedanken auszublenden. Versuchen Sie, nur ein einzigen Blick fest zu halten und alle anderen Sinneseindrücke und Gedanken auszublenden. Versuchen Sie, nur einen einzigen Geruch wahr zu nehmen und alle anderen Sinneseindrücke und Gedanken auszublenden.
Unterstützend wirkt, wenn Sie Ihre übrigen Sinnesorgane manuell ausschalten: Ohrenstöpsel, die Augen schliessen, etc.
Es langt durchaus, wenn Sie diese Übung täglich nur für fünf Minuten durchführen. Schon nach kurzer Zeit werden Sie eine deutliche Verbesserung Ihrer Konzentrationsfähigkeit bemerken.
Einzige Voraussetzung dafür: das tägliche Üben.
Wünsche allen viel Spass beim Üben! Euer PA