

Checkliste Konzentration



Effektive Möglichkeiten, wie du deine Ziele erreichen kannst

- Plane und visualisiere jeden Tag ein paar kritische Aufgaben

Unsere Gedanken formen unsere Realität. Und warum? Weil unsere Gedanken Gefühle erzeugen, Gefühle führen zu Handlungen, und Handlungen führen zu Ergebnissen. Lege als Teil deiner Morgenroutine ein bis drei kritische Aufgaben fest, die im Laufe des Tages erledigt werden müssen. Denke nicht nur oberflächlich an sie. Visualisiere sie und simuliere das Gefühl, das du nach der Erledigung jeder Aufgabe haben wirst. Wenn du wirklich an den Erfolg deines Tages denkst, wird dein Unterbewusstsein alles tun, was es kann, um dir zu helfen, die Gedanken in die Realität umzusetzen.

- Identifiziere deine Spitzenzeiten

Manche Menschen arbeiten tagsüber besser, während andere nachts am besten arbeiten. Achte auf deine Energie, deine Gedankenmuster und deine Arbeitsweise und finde heraus, wann du am produktivsten bist, indem du deine Produktivität zu verschiedenen Tageszeiten misst. Nimm dir mindestens eine Woche Zeit, um diese Spitzenzeiten zu ermitteln.

- Vermeide Multitasking

Es ist erwiesen, dass Multitasking unsere kognitiven Fähigkeiten einschränkt, da sich das Gehirn immer nur auf eine Aufgabe gleichzeitig konzentrieren kann. Auch wenn Multitasking in verschiedenen Situationen von Vorteil sein kann, solltest du es so weit wie möglich vermeiden, wenn du dich mit wichtigen Aufgaben beschäftigst. Schenke deine volle Aufmerksamkeit der jeweiligen Aufgabe, um die Qualität und Geschwindigkeit der Arbeit zu verbessern.



POTENTIALO®
Neues Denken für Wachstumsmenschen

Checkliste Konzentration



Behandle deinen Geist wie einen Muskel

Was tust du, wenn du Muskeln aufbauen willst? Sie trainieren. Nicht nur einmal, sondern regelmäßig. Dein Gehirn zu trainieren und konzentriert zu bleiben ist eine Frage der Übung. Jedes Mal, wenn du ablenkende Gedanken hast, musst du sie als das erkennen, was sie sind - Zeit- und Aufmerksamkeitskiller. Wann immer du das Gefühl hast, dass du "aufhören musst zu arbeiten", solltest du es ein bisschen weitertreiben. Wenn du im Moment große Schwierigkeiten hast, dich zu konzentrieren, solltest du nicht gleich 60 Minuten am Stück arbeiten. Baue deine Konzentration schrittweise auf. Versuche in den ersten zwei Wochen, dich 20 Minuten lang zu konzentrieren, mache eine 5-minütige Pause und fange dann wieder an. In zwei Monaten solltest du in der Lage sein, dich 60 Minuten lang zu konzentrieren und eine Menge Dinge am Stück zu schaffen!

Baue Willenskraft und Disziplin auf

Treffe eine Abmachung mit deinem Verstand, dass, egal was passiert, deine Entscheidung feststeht. Wenn du also sagst: "Ich sollte trainieren", solltest du das "sollte" sofort durch "muss" ersetzen. Andernfalls wird dein Gehirn deine Absicht nicht ernst nehmen und es wird dir nicht "helfen". Willenskraft und Selbstdisziplin sind zwei verwandte Eigenschaften, die gleichzeitig entwickelt werden sollten. Deine Willenskraft ist der Treibstoff für deine Handlungen. Deine Disziplin ist deine Fähigkeit, störende Gedanken, Komfortzone und Faulheit zu überwinden.

Vermeide Ablenkungen

Du kannst dein Gehirn nicht trainieren, konzentriert zu bleiben, wenn du nicht sicherstellst, dass deine äußere Umgebung frei von Ablenkungen ist. Dein Telefon sollte zum Beispiel niemals deine Aufmerksamkeit stören. Schalte die Benachrichtigungen aus, lasse dich nicht unterbrechen und sei entschlossen, jede mögliche Ablenkung um dich herum auszuschalten.



POTENTIALO®
Neues Denken für Wachstumsmenschen

Checkliste Konzentration



Nutze die Macht der Gewohnheiten

Wenn du stärkende Gewohnheiten aufbaust, musst du nicht mehr deine Motivation und Willenskraft einsetzen, um dich zu konzentrieren. Dein Verstand wird das Muster erkennen und dir die Arbeit erleichtern. Ein Beispiel: Wenn du dir morgens die Zähne putzt und das Gesicht wäschst, tust du das automatisch, ohne nennenswerte Energie und Motivation zu verwenden. Der Aufbau produktiver Gewohnheiten ist so, als würdest du deinem Gehirn beibringen, wie es sich zu verschiedenen Zeiten verhalten soll.

Praktiziere Achtsamkeit

Achtsamkeit impliziert Selbsterkenntnis. Achtsamkeit zu praktizieren ist nichts anderes, als die volle Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Deine gegenwärtigen Gedanken und Gefühle, die Umgebung, die dich umgibt, dein Atem, dein Herzschlag ... du wählst. Es spielt keine Rolle, worauf du dich konzentrierst - solange du "hier", im "Jetzt" bist, ist dein Geist präsent.

Du kannst Achtsamkeit in verschiedenen Situationen üben: beim Lesen, Arbeiten, Studieren, Abwaschen, Spazierengehen und so weiter. Wenn dein Fokus auf das gerichtet ist, was gerade passiert, wirst du in den meisten Situationen besser zurechtkommen.

Werde selbstbestimmt

Das bedeutet, dass du deine Gedanken, Gefühle und Handlungen in Einklang bringst. Den meisten Menschen mangelt es an Selbstbestimmung, was bedeutet, dass ihre Emotionen nicht mit ihren Gedanken und auch nicht mit ihren Handlungen in Einklang stehen.



POTENTIALO®
Neues Denken für Wachstumsmenschen