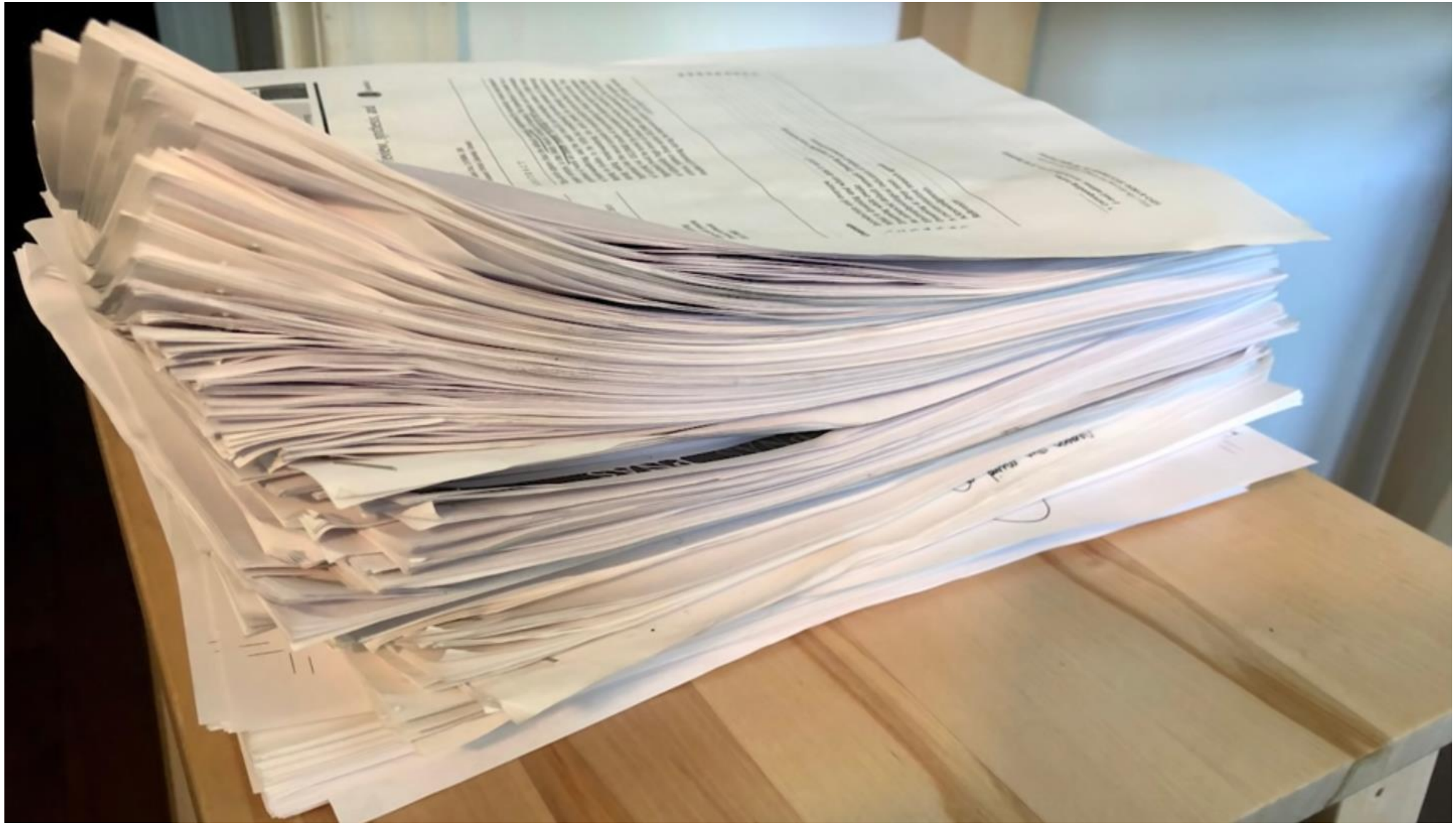
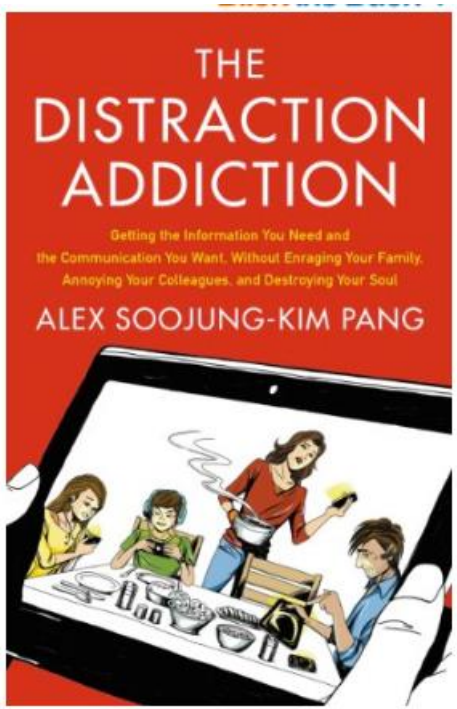
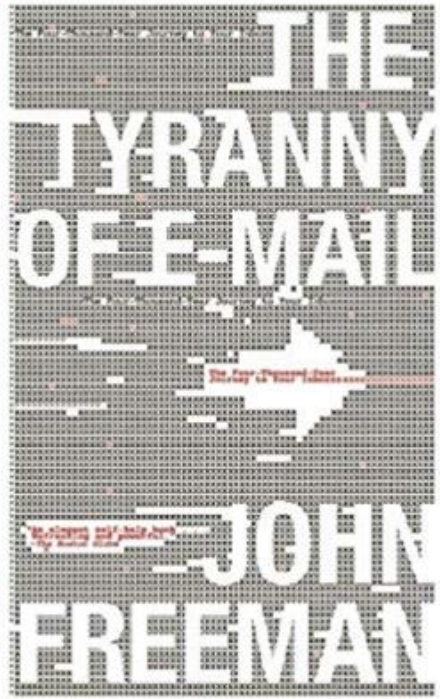
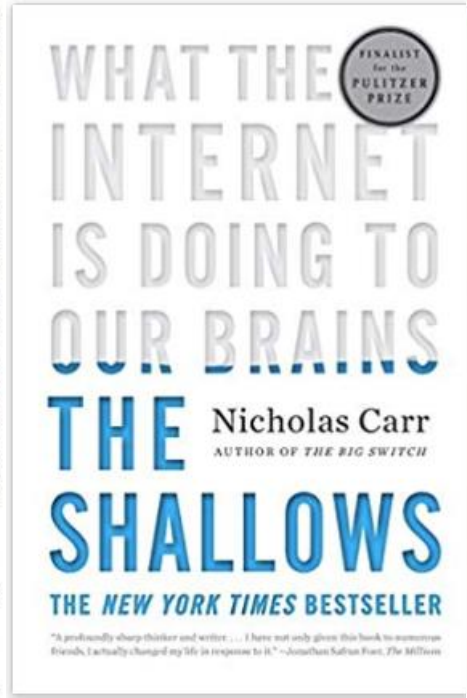
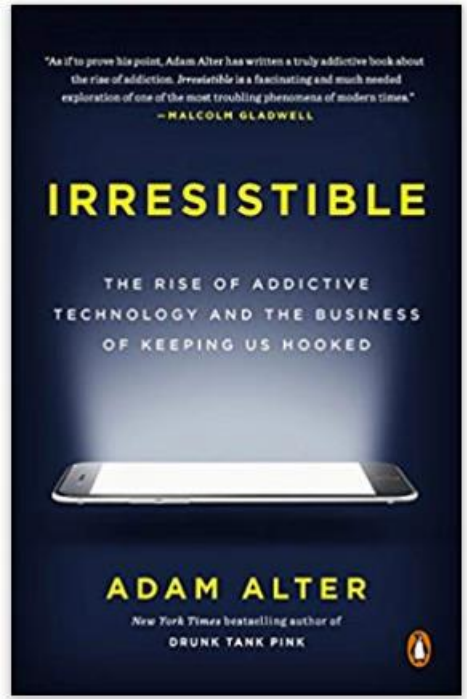
KONZENTRATION




THE
DISTRACTION
ADDICTION
Getting the Information You Need and
the Communication You Want, Without Enraging Your Family,
Annoying Your Colleagues, and Destroying Your Soul
ALEX SOOJUNG-KIM PANG


THE
TYRANNY
OF E-MAIL
JOHN
FREEMAN


WHAT THE
INTERNET
IS DOING TO
OUR BRAINS
FINALIST
for the
PULITZER
PRIZE
THE
SHALLOWS
Nicholas Carr
AUTHOR OF THE BIG SWITCH
THE NEW YORK TIMES BESTSELLER


"As if to prove his point, Adam Alter has written a truly addictive book about
the rise of addiction. Irresistible is a fascinating and much needed
exploration of one of the most troubling phenomena of modern times."
– MALCOLM GLADWELL
IRRESISTIBLE
THE RISE OF ADDICTIVE
TECHNOLOGY AND THE BUSINESS
OF KEEPING US HOOKED
ADAM ALTER
New York Times bestselling author of
DRUNK TANK PINK

Einladung: Handy weg!!

Material auf: konzentration-steigern.net

Warum ihr mir trauen könnt

Jan Sievers

- Selbstständig und ortsunabhängig seit 2012
- Stationen: Taiwan → Reisen → Bali
- SEO-Beratung
- SEO-Analysen
- neueswort.de
- content.kiwi

Arbeitsweise

- Extrem fokussiert
- Zielstrebig
- Prokrastination kein Thema

du und konzentrieren??!?!!?!? 😳

hahaha

Bin ich krank?

Ein Wundermittel

Sofort
Kurzfristige Stressreduktion, direktere Erfahrung der Welt um uns herum, klarer Fokus.

Nach einigen Tagen

Konstant erhöhte Gelassenheit und höhere kognitive Leistungsfähigkeit.

Nach einigen Wochen

Physische Änderungen im Gehirn sorgen für nachhaltig geringeres Stresslevel, besseres Denken, mehr Selbskontrolle, mehr Zufriedenheit, ein besser arbeitendes Immunsystem.

Keine Nebenwirkungen

MEDITATION

AUGEN ZU

AUGEN AUF

Konzentration ist …

Die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit

auf

- eine bestimmte Tätigkeit,
- einen Informationsfluss oder
- das Erreichen eines kurzfristig erreichbaren Ziels.

Warum Konzentration wichtig ist

Wichtiger als je zuvor

Trend 1

Technischer Fortschritt und globale Vernetzung. Wer noch mitkommt und wer auf hohem Niveau arbeiten kann ist hoch gefragt.

Trend 2

Der Anteil der Personen, die hochkonzentriert Lernen und Arbeiten können, nimmt stetig ab.

Fazit

Wer sich heute noch tief konzentrieren kann, Neues schnell lernt und auf höchstem Niveau abliefert, ist massiv im Vorteil.

Benefits in allen Lebensbereichen

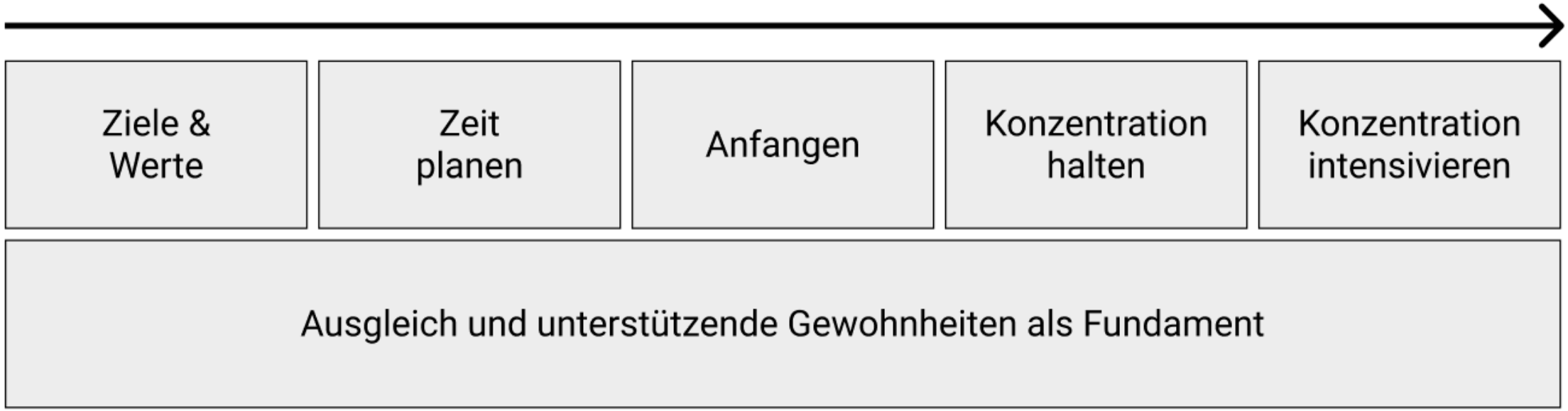
Wer konzentriert arbeiten kann …

- ist schneller fertig
- ist weniger gestresst
- liefert bessere Qualität

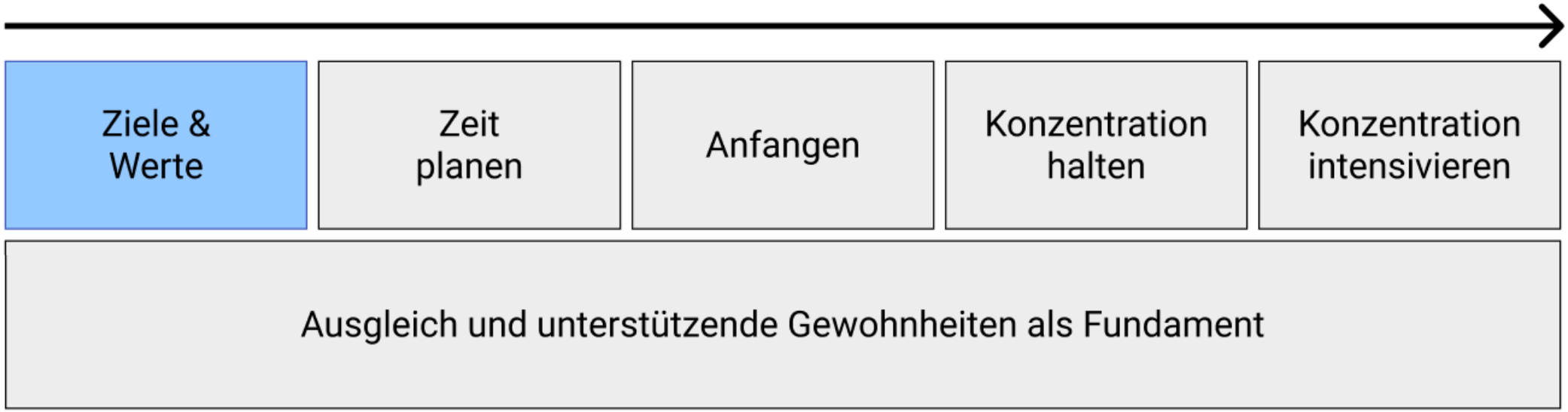
Wer sich auch in anderen Lebensbereichen konzentrieren kann

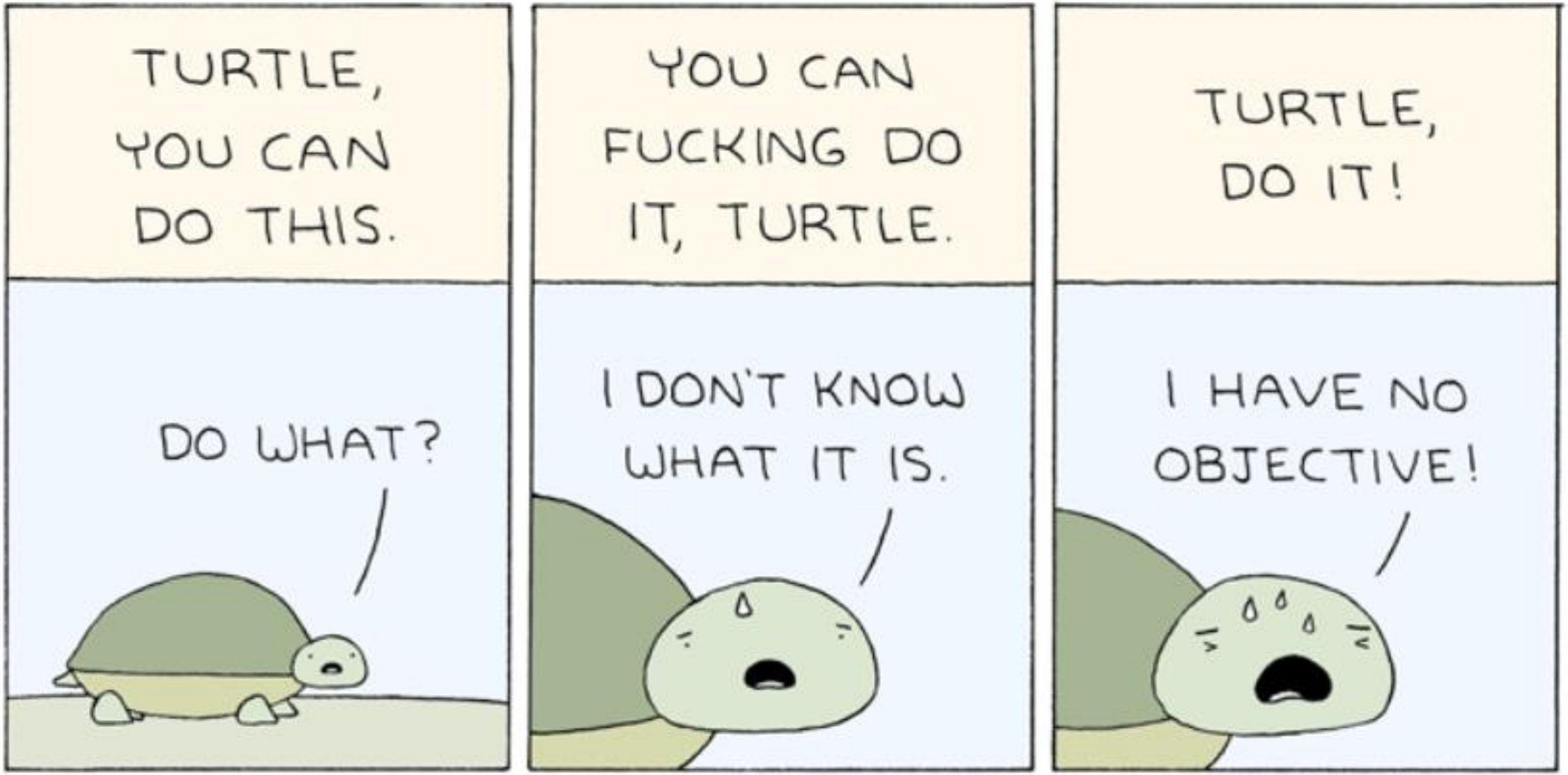
- ist glücklicher
- hat bessere Beziehungen
- lebt ein lebenswerteres Leben

Vom Ziel zum Erfolg – Ein Modell



Start with WHY





poorlydrawnlines.com

Ziele und Werte

Umfang

1. Ich
2. Beziehungen
3. Welt

4 Aspekte eines erfüllten Lebens

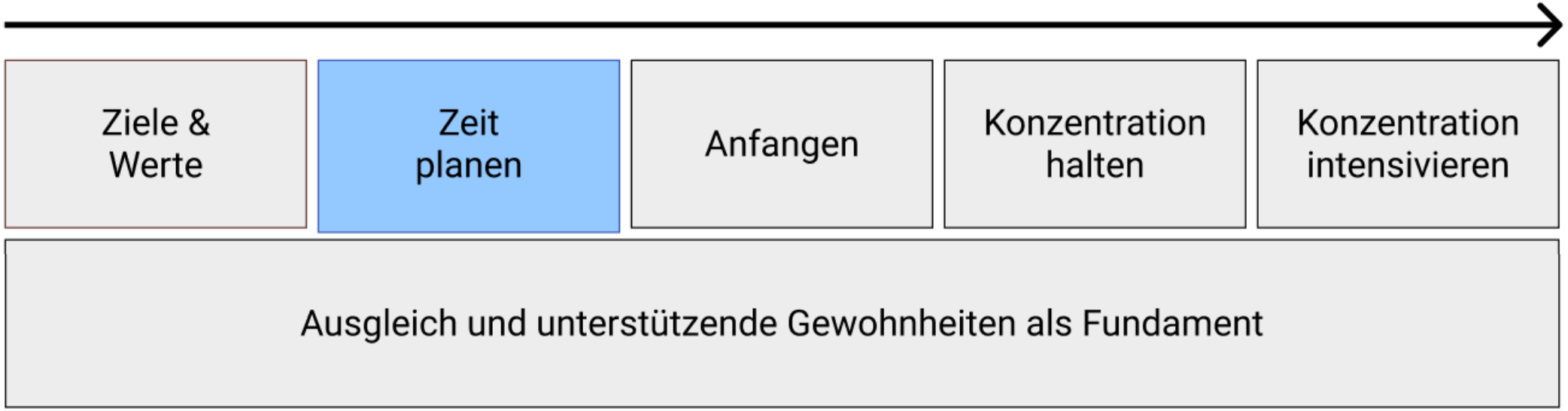
Körperliche Gesundheit

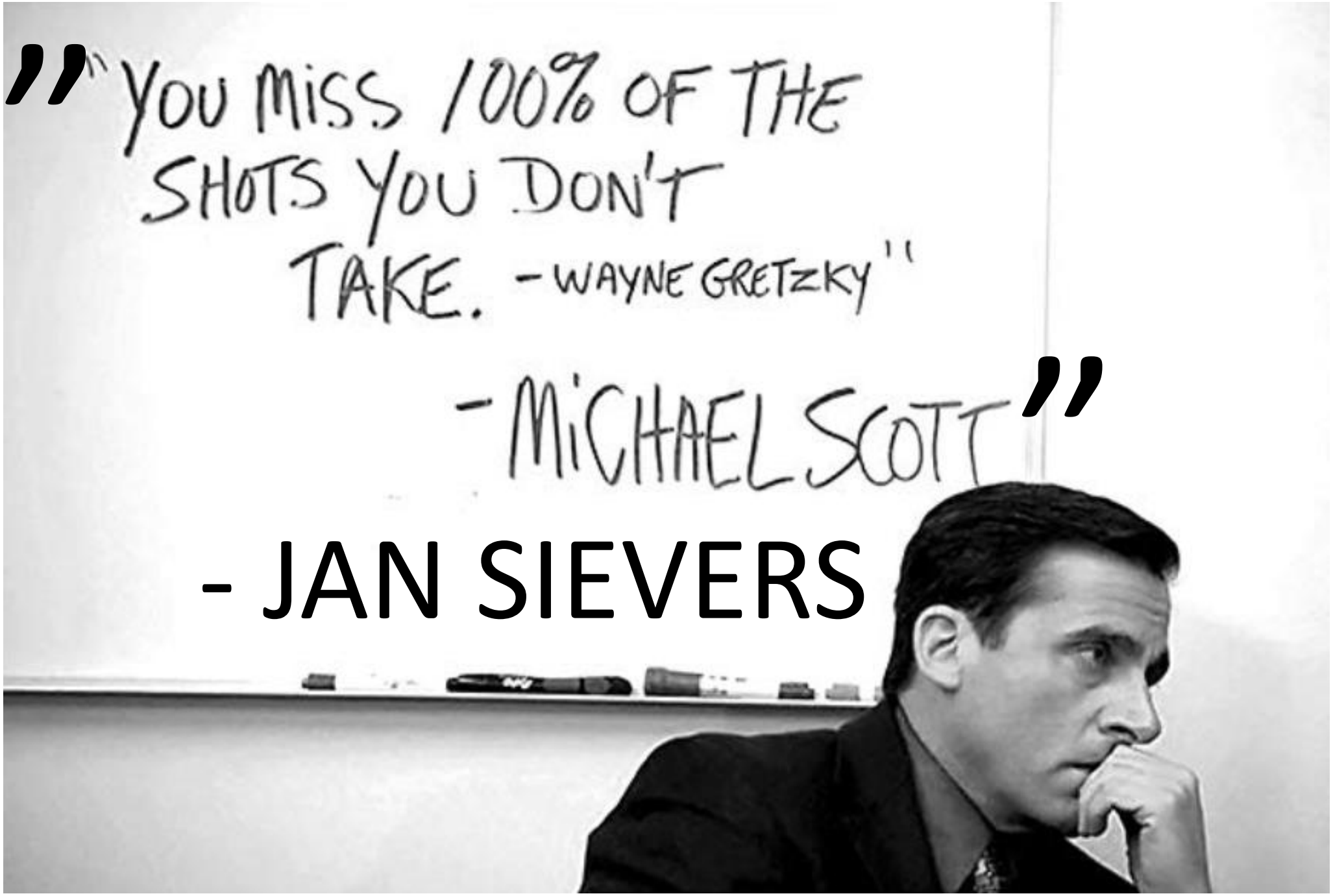
Mentale Gesundheit

Emotionale Gesundheit

Finanzielle Gesundheit

Timeboxing


Ziele & Werte
Zeit planen
Anfangen
Konzentration halten
Konzentration intensivieren
Ausgleich und unterstützende Gewohnheiten als Fundament


"YOU MISS 100% OF THE SHOTS YOU DON'T TAKE. - WAYNE GRETZKY"
- MICHAEL SCOTT"

- JAN SIEVERS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
30.09	01.10	02	03	04	05	06
07	08 17 DAT SEO besprecher	09 16 Call Jan / Marcel	10	11 17 MM Hendricks Miles	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 17 MM Hendricks Miles	26	27
28	29 17 Call Marcel und Jan	30	31	01.11	02	03

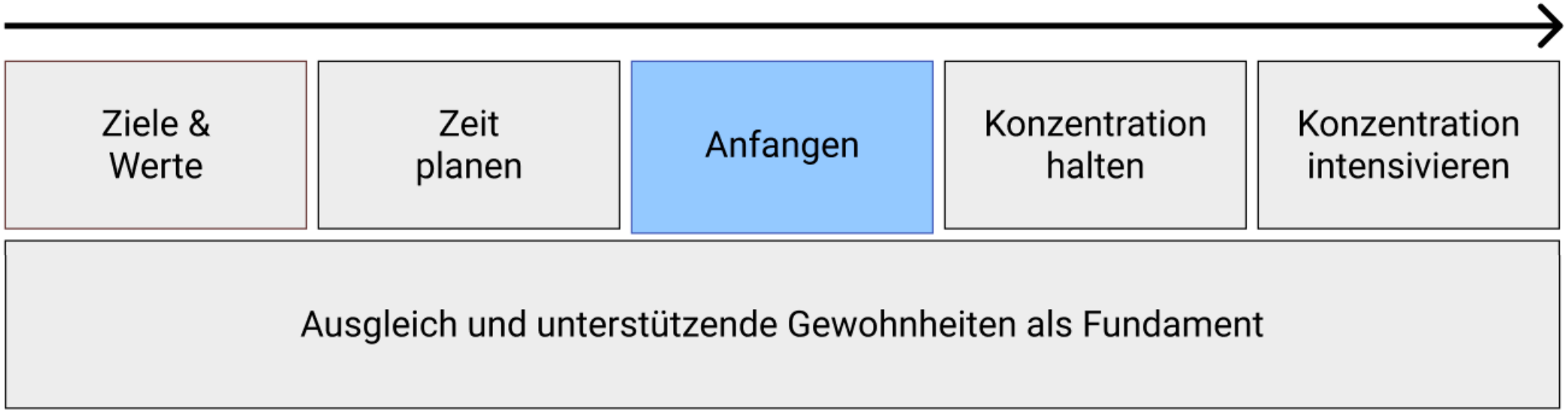
Probleme mit To-Do-Listen

1. Zu viele Entscheidungen
2. Einfaches > Schwieriges
3. Dringendes > Wichtiges
4. Benötigte vs verfügbare Zeit fehlt
5. Schwache Verpflichtung

Vorteile von Timeboxing

1. Weniger Entscheidungen am Tag
2. Raum für schwierige Tasks
3. Dringende Tasks verdrängen Wichtiges nicht
4. Klarheit über vorhandene und budgetierte Zeit
5. Verpflichtungen (mit sich selbst) einhalten wird vereinfacht
6. Gesteigertes Gefühl, die Kontrolle zu haben
7. Erhöhte Produktivität durch Zeitbegrenzung von Aufgaben

Anfangen


Ziele & Werte
Zeit planen
Anfangen
Konzentration halten
Konzentration intensivieren
Ausgleich und unterstützende Gewohnheiten als Fundament

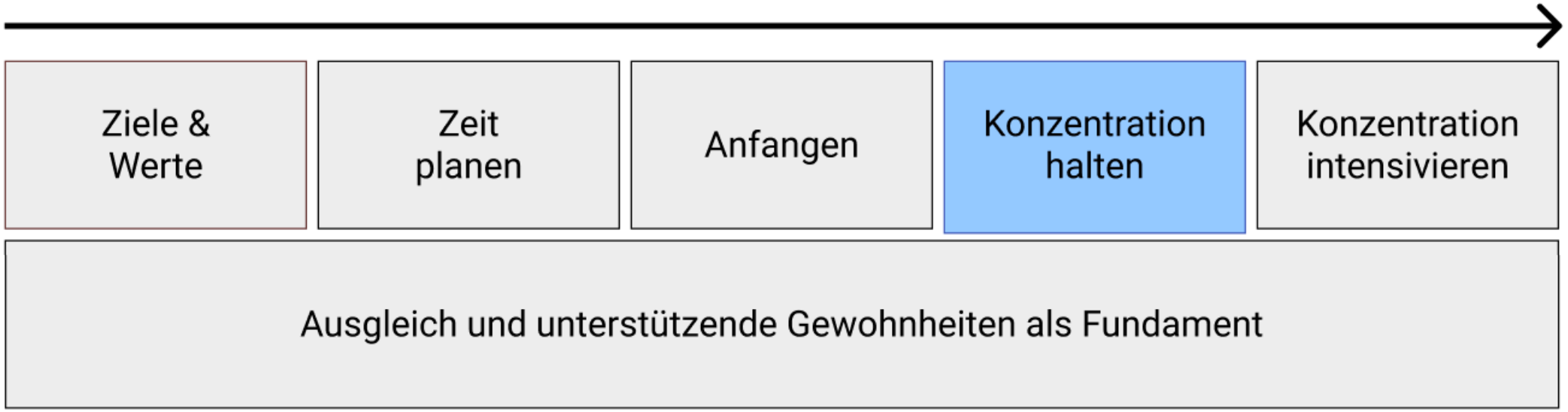
Prokrastination 👏👏

Strategien:

1. **Nichts tun**
2. **Rituale (Arbeitsstimmung, ersten Schritt klein halten)**
3. **Visualisieren (positiv, negativ)**
4. **Wenn-Dann-Verpflichtungen**
5. **Tool: Reversal of Desire**

AUGEN ZU

Konzentration halten



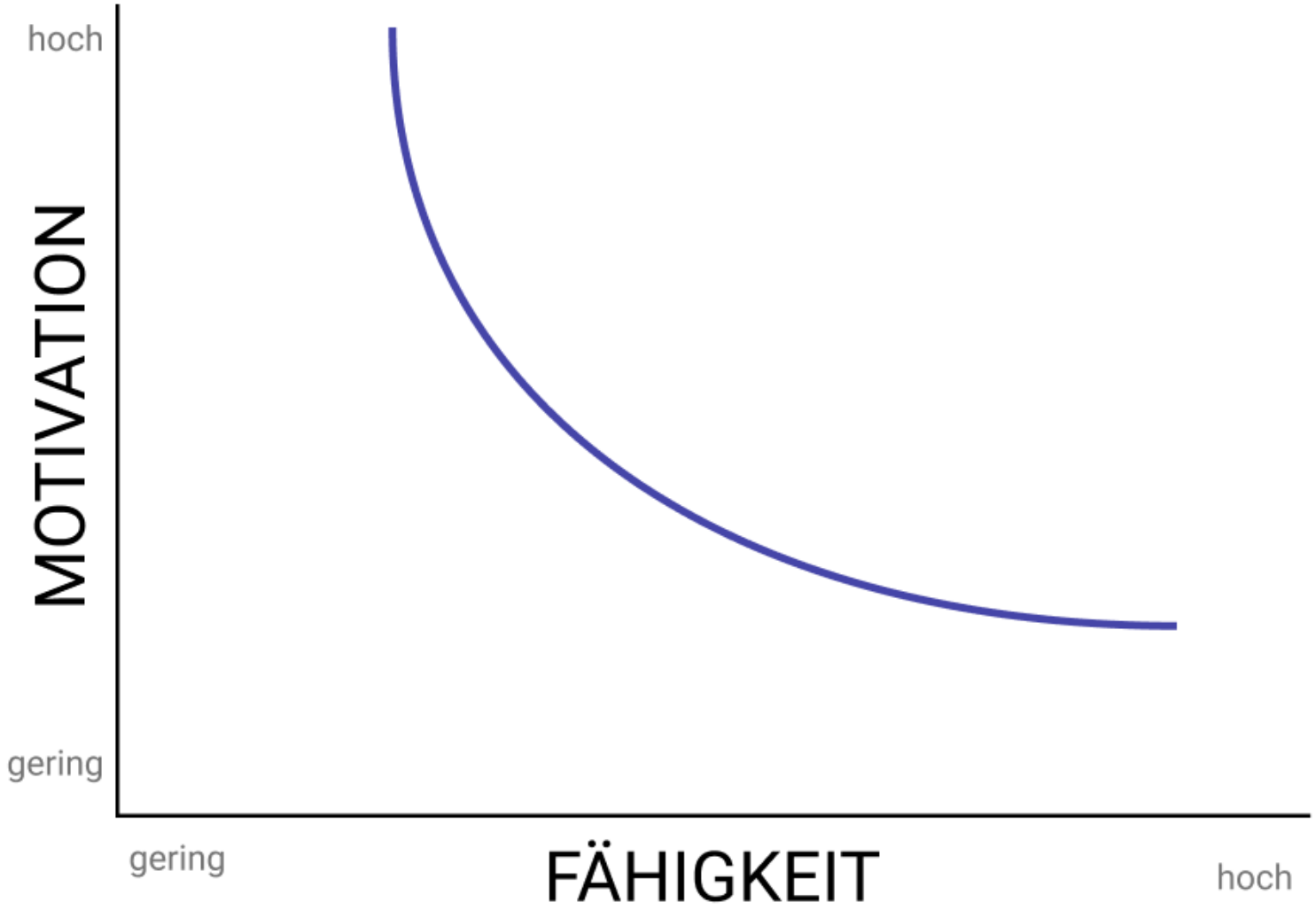
Konzentration halten

Strategien:

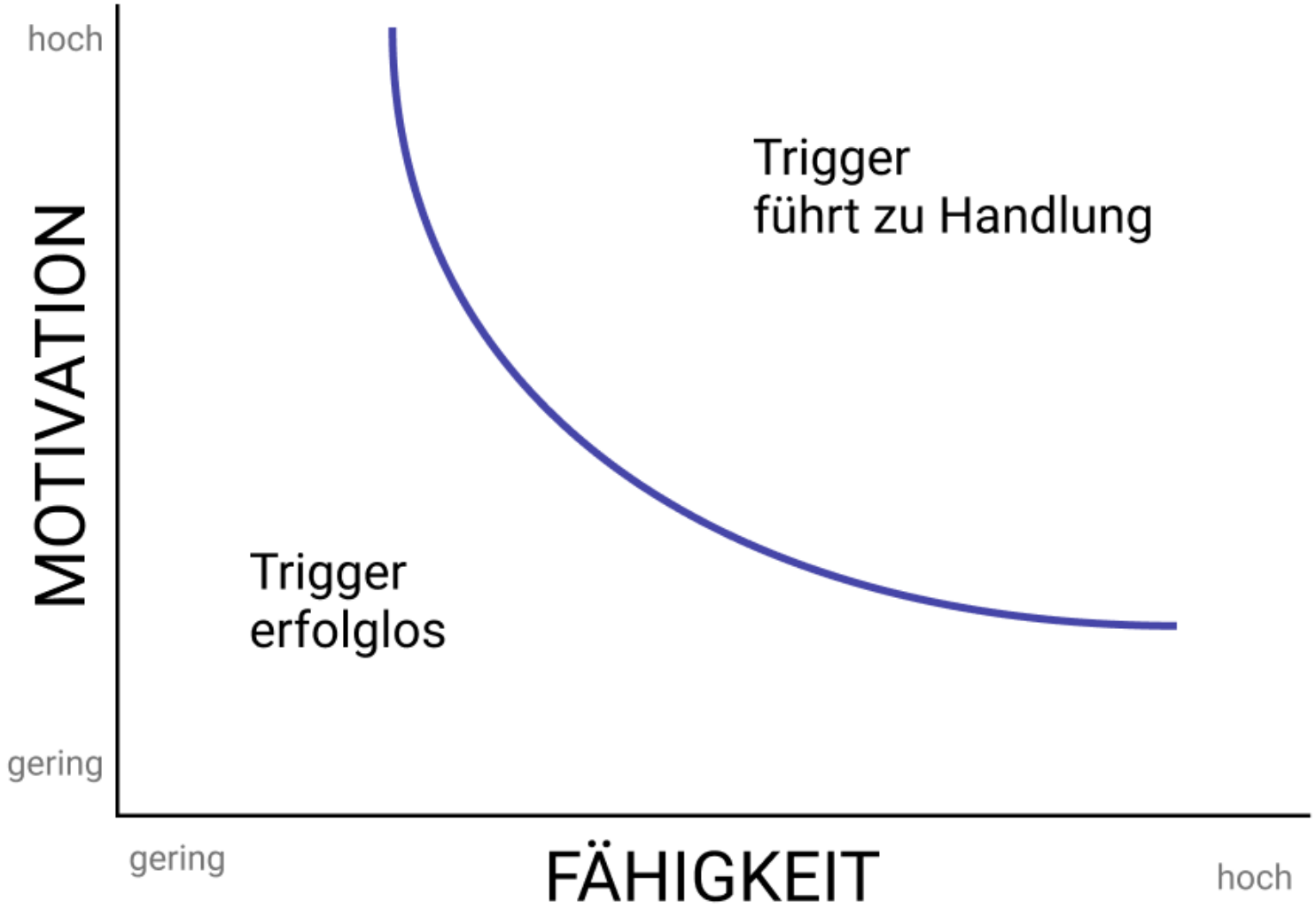
1. **Positive Trigger schaffen (Timer, Chime, Erinnerungen)**
2. **Mit internen Ablenkungen richtig umgehen**
3. **Externe Ablenkung soweit möglich verhindern**
4. **Impulskontrolle mit Odysseus-Taktik**
5. **Notfall Emotionskontrolle**

Warum wir handeln – Fogg Modell

Handlungsschwelle



V = M*F*T


hoch
MOTIVATION
gering
Trigger
führt zu Handlung
Trigger
erfolglos
gering
FÄHIGKEIT
hoch

Trigger lösen Handlungen aus

Interne Trigger

Nächste Aktion wird im Kopf entschieden

- Emotionen
- Routinen
- Situationen
- Orte
- Menschen

Externe Trigger

Nächste Aktion wird von der Außenwelt vorgegeben

- Alarm, Wecker etc.
- Autoritätspersonen
- E-Mails, Notifications etc.
- Handlungsanweisungen

Modell direkt nutzen

Trigger schaffen

Kalendereinträge, Alarm, Timer, Glockenschlag, Arbeitsrituale und -orte …

Handlung austauschen

Durch Wenn → Dann-Verknüpfung einen negativen Impuls zu einer positiven Handlung machen.

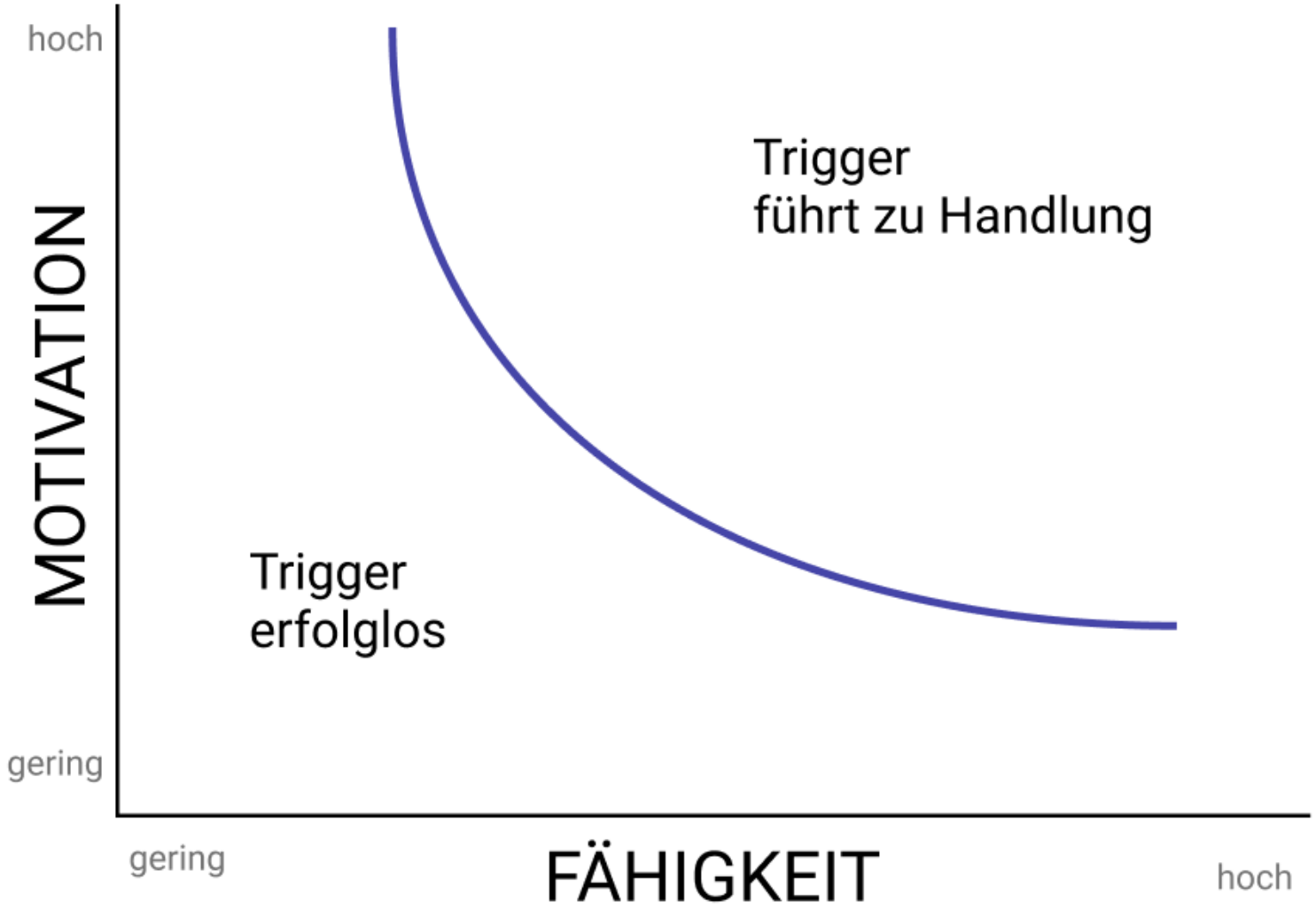
Wichtiges über die Handlungsschwelle bringen

Motivation steigern, Fähigkeit steigern (Handlung vereinfachen)

Ablenkung unter die Handlungsschwelle bringen

Motivation senken, Fähigkeit senken (Handlung erschweren)

V = M*F*T


hoch
MOTIVATION
gering
Trigger
führt zu Handlung
Trigger
erfolglos
gering
FÄHIGKEIT
hoch

Mit internen Triggern umgehen

Grund für Flucht in Ablenkung suchen
Flucht vor Schmerz > Hin zu Belohnung. Wovor flüchten wir?

Akzeptieren: Wir sind nicht glücklich und zufrieden
Langeweile, Blick aufs Negative, Grübelei, hedonistische Adaption

In 4 Schritten mit internen Triggern umgehen
1. Trigger identifizieren: Plötzliche Gefühle, plötzlicher Drang
2. Trigger dokumentieren: Sich selbst kennenlernen
3. Gefühl wahrnehmen, beobachten und verblassen lassen
4. Zeiten und Situationen besonderer Gefahr identifizieren

Externe Trigger vermeiden

1. Freier Schreibtisch
2. Aufgeräumter digitaler Arbeitsplatz (Bookmarks, Desktop usw)
3. Vollbildmodus
4. Handy aus dem Blickfeld oder besser AUS
5. Benachrichtigungen ausschalten
6. E-Mail-Programm, Twitter, Slack usw. zu

Odysseus-Taktik – Sich festbinden

1. Anstrengung
    1. Forest, Todobook usw. nutzen
    2. Router ausschalten
    3. Laptop ohne Internetanschluss

2. Geld einsetzen
    1. Strafe > Belohnung

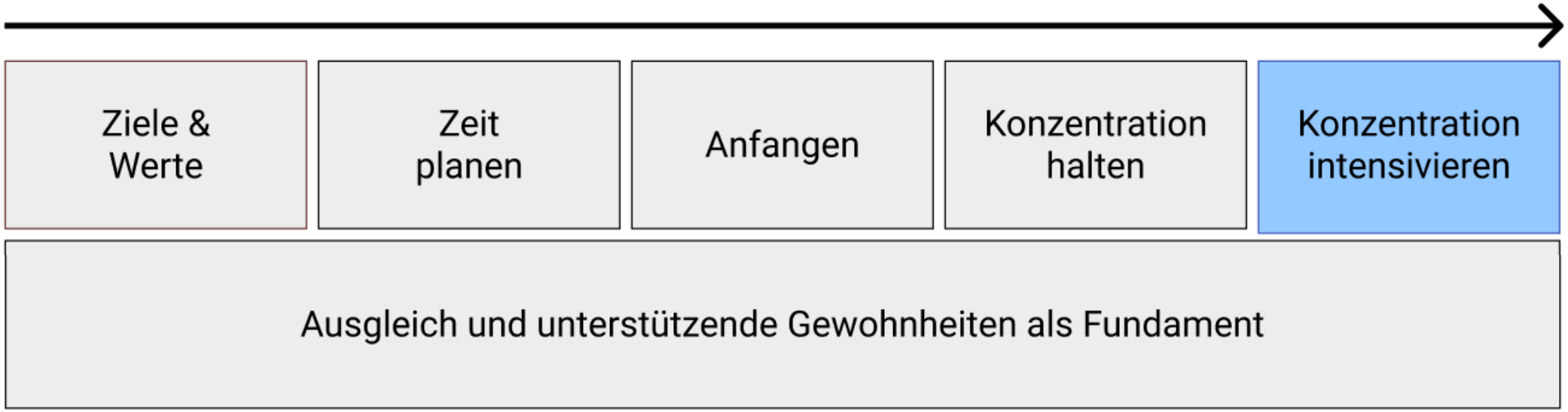
3. Identität auf’s Spiel setzen
    1. Identität > Absichtserklärung

Stay Focused.

Emotionale Kontrolle – situative Konzentration

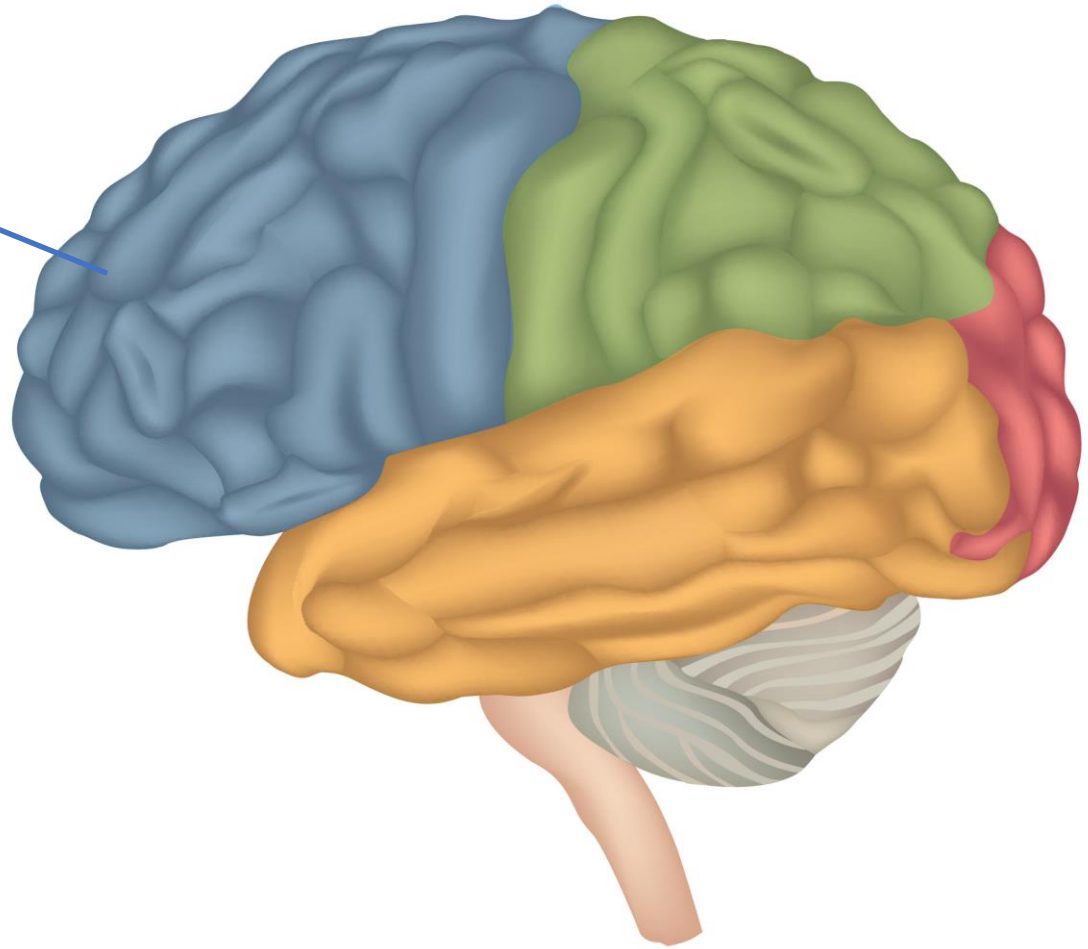
1. Situationen auswählen
2. Situationen anpassen
3. Emotionen im “Notfall” managen
    1. Ausleben
    2. Unterdrücken
    3. Kognitiv verarbeiten
        1. Kurz benennen
        2. Umbewerten

Konzentration intensivieren



Bühne und Regisseur

Frontallappen +
Präfrontaler Cortex



Bühne: Arbeitsgedächtnis
Bewusstes Denken

Regisseur: Exekutivfunktion
Entscheidungen, Planen
Emotionskontrolle
Erinnerungen suchen

Die Bühne ist klein
&
der Regisseur ist faul und schnell abgelenkt

Merkt euch diese Wörter

ELEFANTENRÜSSEL
KAFFEETASSE
ZUCKERWÜRFEL
ZIRKUSZELT

Wer erinnert sich?

Jetzt merkt euch diese Wörter

KRAGHUIM
FJÖRHGOL
OBFIFFA
DZJERBS

Wer erinnert sich?

Intensiver konzentrieren und besser denken

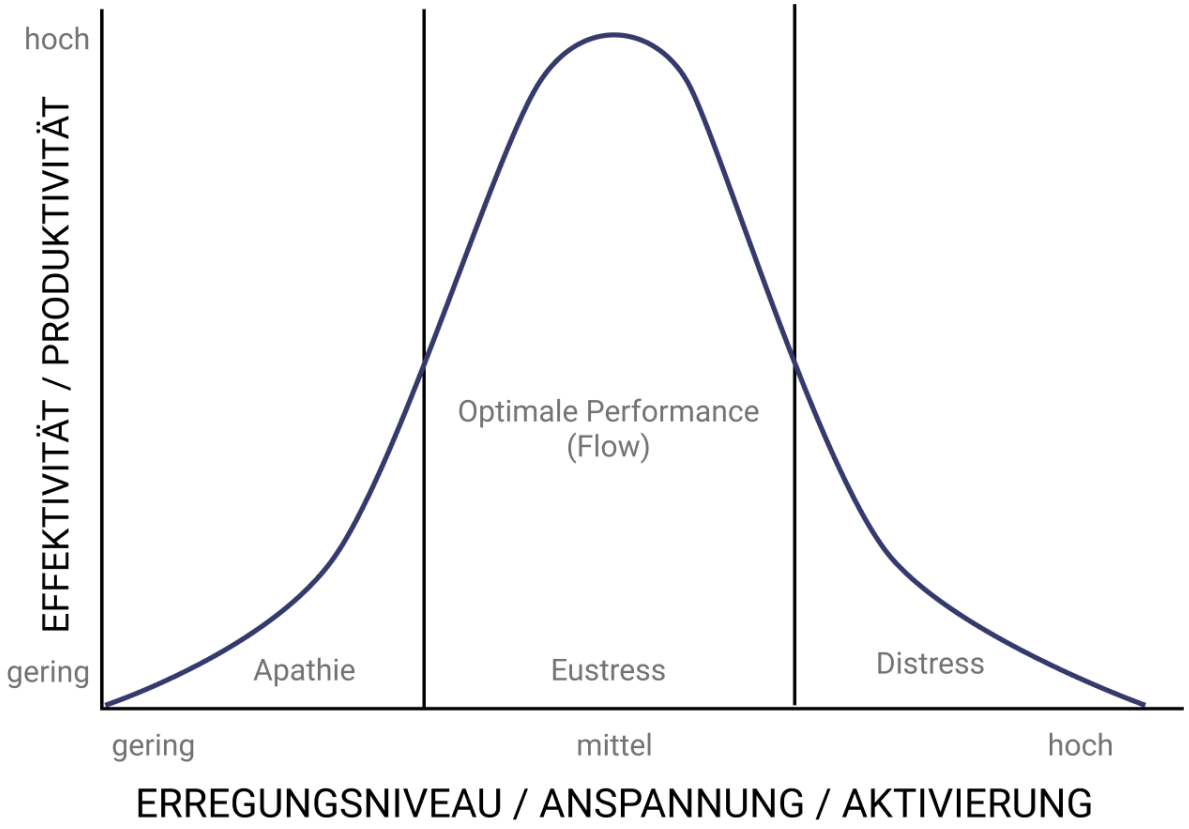
Bühne und Regisseur managen

1. Erregungsniveau beeinflussen
2. Platz auf Bühne sinnvoll nutzen

Bühne und Regisseur trainieren (Fokus: Skill > Gewohnheit)

1. Achtsamkeitsmeditation & produktive Meditation
2. Langeweile üben: Ablenkungen widerstehen (Langeweile!)
3. Intensität üben: Zeitdruck → Fokus
4. An klare, knappe Arbeitszeiten gewöhnen

Optimale Erregung



Erregung steigern

Positiv oder negativ visualisieren

Kleine Änderungen (Arbeitsplatz)

Witziges, Einnehmendes

Erregung senken

Bühne freimachen

- Dinge aufschreiben
- Situation ändern

Bewegung → Motor Cortex

Durchatmen

Intensiver konzentrieren und besser denken

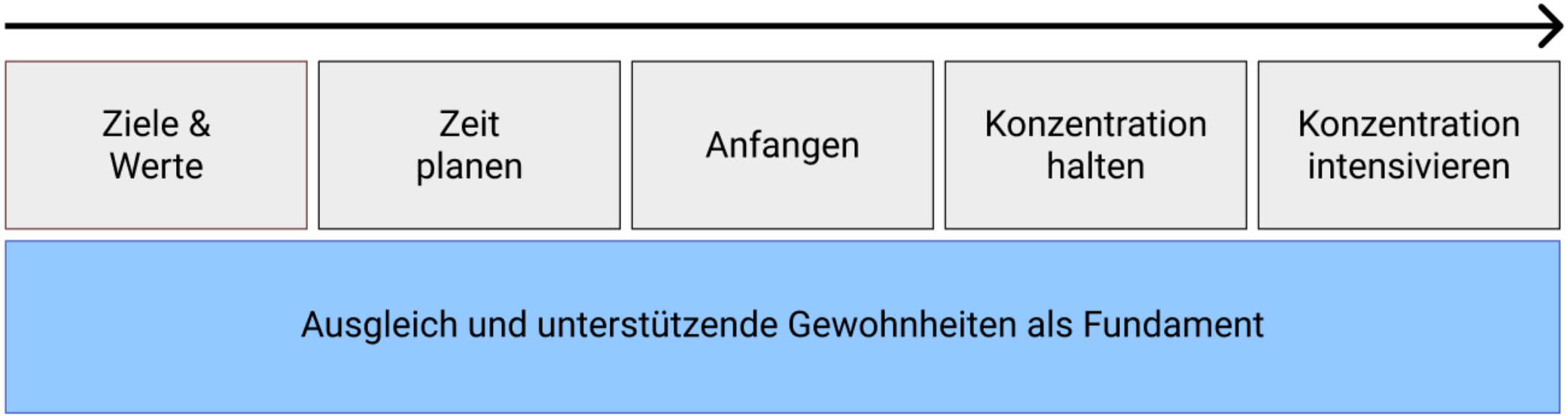
Bühne und Regisseur managen

1. Erregungsniveau beeinflussen
2. Platz auf Bühne sinnvoll nutzen

Bühne und Regisseur trainieren (Fokus: Skill > Gewohnheit)

1. Langeweile üben: Ablenkungen widerstehen
2. Intensität üben: Zeitdruck → Fokus
3. An klare, knappe Arbeitszeiten gewöhnen
4. Achtsamkeitsmeditation & produktive Meditation

Das Fundament



Das Fundament

1. Gesunde, ausgewogene Ernährung
2. Sport
3. Ausreichend Schlaf (REM-Phasen)
4. Zeit für Beziehungen
5. Zeit für’s Leben

Fokus auf das Wichtige
&
Vermeidet das Unwichtige

in allen Lebensbereichen

Danke