

# Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



„Immer wieder dieser verdammte Schweinehund!“

Hallo lieber Leser,

Und wieder einmal hab ich mich dabei erwischt, wie ich mir etwas vorgenommen habe und etwas anderes Gaaaaaaanz Wichtiges dazwischen gekommen ist. Oder ich etwas nachschauen wollte und dabei über eine ganz wichtige Information gestolpert bin, die mit der eigentlichen Suche nicht das Geringste zu tun hatte. **Bin ich unkonzentriert?** Nein, bei mir hat nur gerade in dem Moment ein kleines Heizelmännchen das Kommando, das eben andere Prioritäten hat. Im Buch von Christian Rieck “Anleitung zur Selbstüberlistung” spricht er analog zur Spieltheorie (für die er Wirtschaftsprofessor an der Uni in Frankfurt ist) über Agenten, die neben unserem rationalen vernünftigen ICH in uns wohnen und eben zum jeweiligen Zeitpunkt ganz andere Interessen haben, als ich mir vielleicht ursprünglich vorgenommen habe. Und dieser eine Agent, der in dem bestimmten Moment gerade aktiv ist, findet eben etwas vollkommen Anderes gerade überaus wichtig und spannend.

Ein sehr gutes Beispiel, das Du bestimmt auch kennst, ist die **Wichtigkeit** einer Tätigkeit oder eines Projekts in **Abhängigkeit** von der Distanz zur **Deadline**. Immer wieder gibt es Dinge, die uns einfallen, die auf jeden Fall, unbedingt und ganz sicher jetzt erst einmal dringender sind als das eigentliche Projekt, für das ja noch Wochen oder Tage Zeit sind. Eine gute Möglichkeit, diesen “faulen” Agenten zu kontrollieren, ist es, ihm etwas anzubieten.



Die **Pomodoro-Technik** (benannt nach der Tomate oder besser gesagt, der tomatenförmigen Küchenuhr, die nach einer voreingestellten Zeit klingelt) kann dabei gute Dienste leisten. Weil sie einerseits die Konzentrationszeit vorgibt. In 25 Minuten fokussiert arbeiten. Gleichzeitig bietet sie planbar fünf Minuten Pause nach Ablauf der 25 Minuten. Somit giert das Gehirn (unser aktiver Agent) nicht so sehr nach Abwechslung. Er weiß ja, dass er in 25 Minuten alle Aufmerksamkeit auf etwas “für ihn wirklich” Interessantes richten kann. Und somit bleibt er auch über die gesamten 25 Minuten fokussiert. Es braucht etwas Routine, aber dann ist es eine sehr große Hilfe bei der Produktivität. Zumindest mir hat es geholfen. Denn auch meine **Agenten LIEBEN Ablenkung**.

Eine weitere Möglichkeit, die Produktivität und den Fokus zu erhöhen, ist, eine konkrete Deadline fürs Arbeiten zu schaffen. Hierzu ein Beispiel: meine Deadline für eine Rede, die ich halten soll, ist in zwei Wochen. Anstatt zu versuchen, mich zu disziplinieren, “jetzt rei Dich mal zusammen”, suche ich mir eine andere (konkrete) Deadline. Denn meine Agenten sind nicht dumm. Wenn sie das Spiel durchschauen, fangen sie gar nicht erst an. Ich nehme mir also meine Deadline. Sagen wir mal, ich habe eine Zugfahrt gebucht und muss in 35 Minuten das Büro verlassen, damit ich den Zug noch pntlich bekomme. Dann fange ich jetzt mit der Aufgabe an und beginne mit diesem Zeitdruck mit der Arbeit. So bekomme ich eine Dringlichkeit und arbeite so lange, bis ich los muss konzentriert an meiner Rede. Am Ende habe ich ca. 30 Minuten länger konzentriert an der Rede gearbeitet, als wenn ich es nicht so gemacht hätte.

Also achte mal auf Deine Agenten und probiere "die Tomate" Pomodoro einfach mal aus. Viel Spaß dabei.

Ein Coaching mit mir bietet Dir einen Blick von außen auf Deine ganz persönlichen Potenziale. Ich freue mich auf das gemeinsame Wachstum.

Schreib mir gern eine whatsapp unter 01523 6868728 oder eine

E-Mail

Ich wünsche Dir eine erfolgreiche Woche mit vielen Gelegenheiten zum Wachstum.  
Deine **Pia Krauslach**

Auf Social Media teilen



Website ansehen →