



Gabriele Mühlbauer

Besser konzentrieren

Fokussiert arbeiten in Zeiten von
Smartphone und Großraumbüro

TASCHEN
GUIDE

HÄUFE.

Konzentration sind,

- wo und wie genau sie entsteht,
- was das Geheimnis höchster Konzentration ist,
- warum sich achtsame Menschen besser fokussieren können.

Das Phänomen Konzentration

Es gibt Menschen, die sich voll und ganz auf eine Sache konzentrieren können. Sie lesen ein Buch, malen ein Bild, arbeiten am Computer, spielen Klavier und sind dabei so

sehr darauf fokussiert, dass sie nicht ansprechbar sind, dass sie einen nicht hören, nicht einmal wahrnehmen. Eine solche Konzentrationsfähigkeit ist bewundernswert und wirklich sehr nützlich. Gerade dann, wenn man etwas Wichtiges durchzuarbeiten hat, sich auf eine Prüfung vorbereiten soll, mit dem Auto von Punkt A nach Punkt B fahren will oder Gäste erwartet und ein leckeres Drei-Gänge-Menü zaubern möchte.

Konzentration spielt in fast allen Situationen unseres Lebens eine Rolle. Wir brauchen sie dringend – sowohl im Privatleben als auch im Job. Manchmal gelingt es uns aber nicht, die notwendige

Konzentration für eine Sache aufzubringen. In anderen Situationen wiederum funktioniert es prima, uns zu konzentrieren.

Beispiele: Höchste Konzentration

Helmut hat Lust auf den leckeren Bergbauernkäse. Im Supermarkt blickt er nicht nach links und rechts, sondern steuert geradewegs an allen Regalen vorbei zu seinem Ziel, der Käsetheke.

Susanne plant, für die netten Kollegen einen Kuchen zu backen. Von der Beschaffung der Zutaten bis zur Verzierung des fertigen

Kuchens steuert sie ihre Aufmerksamkeit durch den durchaus komplexen Prozess, ohne sich ablenken zu lassen.

Karin hat sich vorgenommen, ihre Steuererklärung endlich zu machen. Zu wissen, dass sie dann recht bald vom Finanzamt eine schöne Rückzahlung bekommt, hält sie einen ganzen Nachmittag und einen Abend an dieser ungeliebten Tätigkeit.

Franz hat beschlossen, Spanisch zu erlernen. Er freut sich schon auf seinen nächsten Urlaub an der Costa del Sol, in dem er sich dann endlich in der Landessprache verständigen kann. Um das

zu schaffen, paukt er abends nach seiner Arbeit Vokabeln und Grammatik.

Ulrike ist mit ihrem Auto von Chemnitz nach München unterwegs. In der bayerischen Landeshauptstadt angekommen, wundert sie sich, wie schnell das doch ging (diesen Zustand nennt man übrigens „Autobahn-Trance“).

Xaver arbeitet an einer sehr spannenden Aufgabe und vergisst alles um sich herum. Irgendwann schaut er auf die Uhr und ist ganz erstaunt, dass es schon 16.00 Uhr ist. Die Zeit ist wie im Flug