

Fokus! So erreichst du deine Ziele

5 TIPPS

FÜR MEHR KONZENTRATION, ENERGIE UND ZEIT



Essentialismus

Fokus aufs Innen: Was ist dir wirklich wichtig? Was ist jetzt gerade wichtig? Je mehr Selbsterkenntnis du besitzt, desto mehr Klarheit hast du über deine Ziele, Wünsche und Träume und desto genauer kannst du sie verfolgen. Gleichzeitig bist du besser mit dir verbunden, kannst deine Grenzen setzen, bleibst in Balance und hast Zeit für die wichtigen Dinge im Leben. Journaling, Meditation, Breathwork sind einige Methoden, um mental, emotional, energetisch und körperlich im Einklang zu sein.

Maker Day or Manager Day

Teile deine Woche in Maker Days und Manager Days. Ein Manager Day ist ein Tag, an dem du viele verschiedene Termine und Meetings hast, viel Input aufnimmst und viele Entscheidungen zu treffen hast - in Slots von ca. 1-2 Stunden. Du musst mit deiner Konzentration also viele verschiedene Sprints einlegen. An einem Maker Day bist du kreativ tätig und erschaffst Neues (einen Artikel, Vortrag oder Podcast). Du brauchst womöglich den ganzen (Arbeits-)Tag für eine Aufgabe und solltest dir den entsprechenden zeitlichen Rahmen für eine bestmögliche Konzentration und Motivation geben (ohne Druck). Verwende Deep Work Slots.

Healthy habits

Routinen helfen, Abläufe zu erleichtern und Energie zu sparen. Wenn es die richtigen Routinen sind. Überprüfe regelmäßig, ob das, was du tust, wirklich noch das ist, was dich an deine Ziele bringt. Oder ob es dich zu dem Menschen macht, der du sein möchtest. Du bekommst, was du wiederholst. Verbesserungen an deinen Routinen und Gewohnheiten sind immer nur temporär, bis sie ein Teil deiner Identität sind. Manchmal dauert es Jahre, bis sich etwas verändert - und dann passiert es auf einmal. Aber alle großen Errungenschaften haben mal klein angefangen.

Das wichtigste zuerst

Nach dem Sprichwort Eat that frog solltest du dir die wichtigste (oft ist es die unliebsamste) Aufgabe gleich zu Beginn des Tages vornehmen. Denn: deine Zeit und Motivation sind begrenzt. Deine Willenskraft funktioniert wie ein Muskel, dessen Kraft über den Tag hin abnimmt. Am Ende des Tages sind weder ausreichend Zeit noch Willenskraft übrig für die große, wichtige Aufgabe, die du dir eigentlich vorgenommen hattest. Zugleich belohnst du dich mit einem Boost von Motivation und positiver Energie, wenn du die größte Hürde des Tages gleich zu Beginn genommen hast!

Fill your cup

Achte auf deinen Energiehaushalt und das, was dir am Tag möglich ist. Gerade bei einem zyklischen Hormonhaushalt variiert die körperliche Leistungsbereitschaft. Was raus geht, muss auch wieder aufgefüllt werden. Plane stille und ruhige Zeit nur für dich genauso in den Tagesablauf ein wie Termine und Erledigungen - und nicht erst, wenn alle Aufgaben erledigt sind. Pausen und Abendrituale sind wichtig, um das Nervensystem zu beruhigen, abschalten zu können und wieder konzentrationsfähig zu sein.