



Brennglas der Wirksamkeit

Die Mittel zu besseren Ergebnissen: Konzentration und Achtsamkeit

Regensburg (bg) – Es wird Nachmittag, und die Konzentration am Arbeitsplatz lässt nach. Sie haben aber noch drei Kundentermine, müssen also geistig und körperlich voll da sein. Ein Zustand, mit dem wir regelmäßig konfrontiert werden. Eine Herausforderung an uns selbst, die niemand außer uns meistern kann. Das Problem: Nur konzentriert zu sein reicht häufig nicht aus, wenn Sie mit anderen Menschen in Kontakt treten, Ihnen Ihre Argumente und Überzeugungen vermitteln wollen. Dann ist neben der Konzentration vor allem auch Achtsamkeit entscheidend. Achtsamkeit führt zu Präsenz und lässt Sie die entscheidenden Punkte wahrnehmen und auswählen. Konzentration hilft Ihnen bei der Umsetzung und die „Message“ rüber, bringt die PS auf die Straße. Während es bei der Achtsamkeit um einen geöffneten, aufnehmenden Geisteszustand geht, steht bei der Konzentration das Ausblenden, Reduzieren und Durchdringen im Mittelpunkt.

Bewusst Entscheidungen treffen

Konzentration heißt, sich bewusst auf eine entscheidende, ausgewählte Aufgabe einzulassen. Es wird alles ausgeblendet, was für die Zielerreichung nicht notwendig ist. Wer sich beim Handeln konzentriert, erreicht grundsätzlich mehr als der Zerstreute – selbst wenn dieser mehr Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten hat. Ob Sie Lust auf die Aufgabe haben oder nicht, ist dabei nicht so wichtig. Wer gelernt hat, Ergebnisse zu lieben, lässt sich nicht von seiner Lust leiten.



Die Konzentration auf das Wesentliche erleichtert das schnelle Erreichen von Zielen

Damit Sie sich konzentrieren können, müssen Sie genau wissen, was Sie wollen und vor allem warum. Nur dann werden Sie alle störenden Gedanken ausblenden. Nötig dazu ist die Disziplin und der Wille, sich nicht ablenken zu lassen – und die Entscheidung,

nicht mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche! Es geht nicht darum, sich auf mehr zu konzentrieren, sondern auf weniger, dafür umso bedeutenderes. Von einer oberflächlichen Quantität hin zu einer tiefgründigen Qualität. Ich sage

immer: „Lieber ein Brennglas der Wirksamkeit als eine beschäftigte Gießkanne.“

Finden Sie Ihren persönlichen Konzentrationsplan und wenden Sie ihn dann konsequent an. Ohne Wenn und Aber.