



Hauruck: Unser Gehirn ist ein echtes Powerpaket – doch zu viel auf einmal kann es überfordern.

Die Konzentration stärken? Geht!

Fitness Im Büro-Alltag lauert oft die Multitasking-Falle. Fünf einfache Tipps, wie es besser klappt

Erkrath. Büromitarbeiter können sich nur etwa 50 Sekunden lang auf eine Aufgabe konzentrieren – das haben Studien aus den USA gezeigt. Ganz schön kurz, oder? Vor allem am Bildschirm wird man allzu leicht abgelenkt: E-Mail-Benachrichtigungen oder Push-Mitteilungen sind echte Konzentrations-Killer.

aktiv hat darüber mit Christian Mörsch gesprochen. Er ist Leiter der Stress-Management-School in Erkrath (NRW) und Co-Autor des Buchs „Konzentriert arbeiten für Dummies“. Seine wichtigsten praktischen Tipps:

- **Planen, planen, planen!** „Wer planlos in den Tag startet, lässt sich schnell ablenken“, sagt Mörsch. Darum schon am Vortag eine To-Do-Liste schreiben. Wichtig: Aufgaben priorisieren und dann nacheinander abarbeiten: „Echte Multitasker gibt es nur im Märchen.“

- **Ablenkungen minimieren!** Ganz vermeiden lassen sich Ablenkungen vorm PC nicht. Aber man sollte sie möglichst

minimieren, rät der Stress-Experte. Heißt zum Beispiel: E-Mails möglichst nur zwei- oder dreimal pro Tag lesen! Akustische Signale am Handy und PC sollten ausgeschaltet sein. Und am besten vereinbart man vorab Gesprächszeiten mit den Kollgen, wenn man an-

wann die Qualität. „Am Ende benötigt man dann mehr Zeit, um Fehler auszubessern, als die Pause gedauert hätte“, so Mörsch. Wichtig seien auch ein paar Minuten Pause zwischen einzelnen Arbeitsaufgaben. In den Pausen könne man etwa bewusst auf die Atmung achten: So wird das Gehirn gründlich mit frischem Sauerstoff versorgt.

1,5

Liter an ungesüßten Getränken sollte man am Tag zu sich nehmen

Quelle: DGE

sonsten intensiv alleine an einer Sache arbeitet. Denn: „Das Gehirn braucht jedes Mal acht Minuten, bis es sich erneut vertieft hat“, erklärt Mörsch.

- **In Etappen arbeiten!** Regelmäßige Pausen sind wichtig, sonst leidet irgend-

- **Ausreichend schlafen!** Wie viel Schlaf man benötigt, das ist sehr individuell. Im Durchschnitt sind es sieben bis acht Stunden. Je länger man zu wenig Schlaf hat, desto extremer sind die Folgen – auch für die Konzentration.

- **Das Gehirn gut versorgen!** „Um leistungsfähig zu sein, braucht unser Gehirn wichtige Nährstoffe“, erklärt Mörsch. Hierzu zählen etwa Vollkornprodukte, Omega-3-Fettsäuren und B-Vitamine. Nicht vergessen: Genug trinken! Richtwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): 1,5 Liter täglich, in Form von ungesüßten Getränken. NADINE BETTRAY