

# Konzentration



*So kannst Du gezielt Deine Konzentration steigern*

## 1. Komme innerlich zur Ruhe:

- erledige andere dringende Dinge zuerst (Kopf frei)
- nutze Rituale (gleiche Arbeitszeit, gleicher Arbeitsplatz)
- schließe die Augen
- nimm ein paar tiefe und bewusste Atemzüge
- visualisiere das schöne Gefühl, die Aufgabe erledigt zu haben

## 2. Wähle bewusst die äußere Ruhe:

- ziehe Dich bei viel Trubel zurück
- reduziere Nebengeräusche und Musik (soweit möglich)
- schalte dein Handy aus und wähle am PC den Modus "Bitte nicht stören"

## 3. Sorge für Dich:

- achte auf genug Schlaf und gesundes Essen
- gönne Dir zwischendurch Pausen und etwas Bewegung
- denke an Deine Sauerstoffversorgung
- versorge Dich mit ein paar ätherischen Ölen  
(Pfefferminz, Rosmarin und Zitrone wirken konzentrationsfördernd)

