

MY 21 – Tag 1

FOKUS ALS SCHLÜSSEL

Wussten Sie, dass Freude und Erfolgserlebnisse mit höheren Spiegeln von Abwehrstoffen (Antikörpern) und einer höheren Aktivität von Abwehrcellen einhergehen? Jetzt ist nur die Frage... wie kommen wir zu Erfolgserlebnissen? Und was ist auf dem Weg dorthin ihr größter Feind?

ERKENNE DEIN POTENZIAL DURCH FOKUS!

WHY – Hintergrundinformationen

Freude und Erfolgserlebnisse stärken unser Abwehrsystem. Es kommt zu höheren Spiegeln von Abwehrstoffen (Immunglobulinen) und einer verstärkten Aktivität von Abwehrcellen. Damit geht eine signifikant geringere Anfälligkeit für Infekte einher. Das Gefühl der Freude beruht auf unserem Glückshormon Dopamin. Wann wird dieses ausgeschüttet? Dazu braucht es 3 Bedingungen: (1) Wir haben ein Ziel; (2) wir bemühen uns, es zu erreichen; und (3) wir erleben unmittelbar, dass wir es erreicht haben.

Multitasking ist der größte Feind dieses „Freude-Kreislaufs“ mit vier schädlichen Effekten: (1) 40% weniger Arbeitsspeicher durch ständiges geistiges Umschalten; (2) dauerndes Denken an unerledigte Dinge und ungelöste Probleme; (3) Vieles anfangen aber nur wenig fertigmachen – und damit wenige Erfolgserlebnisse. Am Abend wissen wir nicht, wofür wir unsere Energie verwendet haben. (4) Das Leerlaufnetzwerk unseres Gehirns wird instabil und anfällig für störende Gedanken. Dann ist auch Nichts-Tun keine Erholung mehr und wir können nicht regenerieren.

Der Ausweg: **Single-Tasking**, das heißt etwas mit voller Aufmerksamkeit zu tun – Fokus ist der Schlüssel. Um in den berühmten „Flow“-Zustand zu kommen, in dem wir etwas mit voller Konzentration und einem guten Gefühl tun, braucht unser Gehirn übrigens 20 Minuten.



WHAT & HOW – Maßnahmen

1. Sorgen Sie, so oft es geht, für Phasen, in denen Sie sich **ungestört einer Aufgabe widmen** können. Single-Tasking statt Multi-Tasking! Außer in speziellen Berufen müssen wir nicht in jeder Sekunde erreichbar sein. Denn fokussiertes Arbeiten ist die Basis für Erfolgserlebnisse und Dopamin.

Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

2. Checken Sie neue Nachrichten, Emails, Anrufe, WhatsApp etc. zu **bestimmten Zeiten blockweise** und nicht ständig zwischendurch.
3. Denken Sie nach: Was könnten Sie selbst **zu Effizienz und Fokus in der Zusammenarbeit** – z.B. in Meetings - beitragen?
4. Überlegen Sie am Abend ein paar Minuten, was Ihnen im Lauf des Tages **gut gelungen** ist und notieren Sie es in Ihr persönliches Notizbuch. Sie werden sehen, welchen Effekt dies sowohl auf Ihre Zufriedenheit wie auch auf die künftige Gestaltung Ihrer Tage hat.

Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der **Erfolgsfrage**

Was haben Sie heute mit Fokus (im Single-Tasking) geschafft und was ist Ihnen dabei besonders gut gelungen?

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Literatur und weiterführende Links

Berridge KC and Kringelbach ML. Pleasure systems in the brain. *Neuron* 2015; 86(3) : 646-664.

Bernd Hufnagl: *Besser fix als fertig*. Molden 2017.

Wolfgang Lalouschek: *Der Tag, an dem ich Alles hinschmeisse*. ecowin 2019

Wolfgang Lalouschek: *Raus aus der Stressfalle*. Kneipp Verlag 2014

Marsland et al., Positive affect an immune function. In: Ader R (ed.) *Psychoneuroimmunology*, 4th Ed., San Diego Academic Press 2007; 761-79

Pressman SD, Cohen S. Does positive affect influence health? *Psychol Bull* 2005; 131: 925-71.

Wood et al., Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clin Psychol Rev*. 2010, 891-903.

