

Übung 1: Das „Schreibtisch-Clearing“ (Die visuelle Barriere)

Unser Gehirn reagiert extrem stark auf visuelle Reize. Wenn das Smartphone neben der Tastatur liegt, scannt das Unterbewusstsein ständig die Umgebung und wartet auf das nächste Aufleuchten. Das blockiert kognitive Kapazitäten, selbst wenn das Handy stummgeschaltet ist.

So geht's: Bevor Du eine wichtige Aufgabe beginnst (z. B. einen Bericht schreiben), räume alles aus deinem Sichtfeld, was nicht jetzt gerade für diese eine Aufgabe gebraucht wird. Schließe alle Browser-Tabs bis auf den einen relevanten. Lege das Smartphone in eine Schublade oder in einen anderen Raum.

Der psychologische Effekt: Du senkst damit die sogenannte **kognitive Belastung** (Cognitive Load). Weniger visuelle Ablenkung bedeutet, dass dein Gehirn die gesamte Energie in die aktuelle Aufgabe stecken kann.

Übung 2: Die 20-Minuten-Monotasking-Insel

Viele Menschen haben verlernt, sich länger als ein paar Minuten am Stück zu fokussieren. Das kann man wie einen Muskel trainieren.

So geht's: Stelle einen Timer auf 20 Minuten. Verpflichte dich selbst dazu, in diesen 20 Minuten absolut nichts anderes zu tun als diese eine, ausgewählte Aufgabe. Wenn der Impuls hochkommt, „nur ganz kurz“ die Mails zu checken oder etwas nachzuschauen, bemerke diesen Impuls, atme einmal tief durch und kehre zur Aufgabe zurück.

Nach den 20 Minuten darfst Du 5 Minuten Pause machen.

Der psychologische Effekt: Diese Übung stärkt deine **Inhibition** – also die Fähigkeit des Gehirns, Ablenkungen und spontanen Impulsen bewusst zu widerstehen. Mit der Zeit dann man die Intervalle auf 30 oder 45 Minuten steigern.

Übung 3: Der „Gedanken-Parkplatz“ (Mini Brain Dump)

Häufig driften wir im Multitasking ab, weil uns plötzlich etwas einfällt, das wir nicht vergessen dürfen („Ich muss noch Brot kaufen!“, „Habe ich Müller geantwortet?“). Aus Angst, es zu vergessen, wechseln wir sofort die Aufgabe.

So geht's: Lege dir einen physischen Notizblock und einen Stift direkt neben die Tastatur. Sobald während deiner Fokuszeit ein störender Blitzgedanke auftaucht, schreibe ihn direkt in einem kurzen Stichwort auf diesen „Parkplatz“. Danach lenke den Blick sofort wieder zurück auf deine Arbeit.

Der psychologische Effekt: Durch das Aufschreiben signalisierst du deinem Gehirn: „Es ist sicher verwahrt, ich vergesse es nicht.“ Das entlastet das Arbeitsgedächtnis (den sogenannten **Zeigarnik-Effekt**, nach dem uns unerledigte Aufgaben so lange mental beschäftigen, bis sie abgeschlossen oder sicher festgehalten sind).