

# Mit Konzentration durch den energetischen Marathon!

**#Orangepaper Nr. 6 von The Focused Company –**

erstes systemisch integriertes Framework für konzentriertes Arbeiten  
in Unternehmen

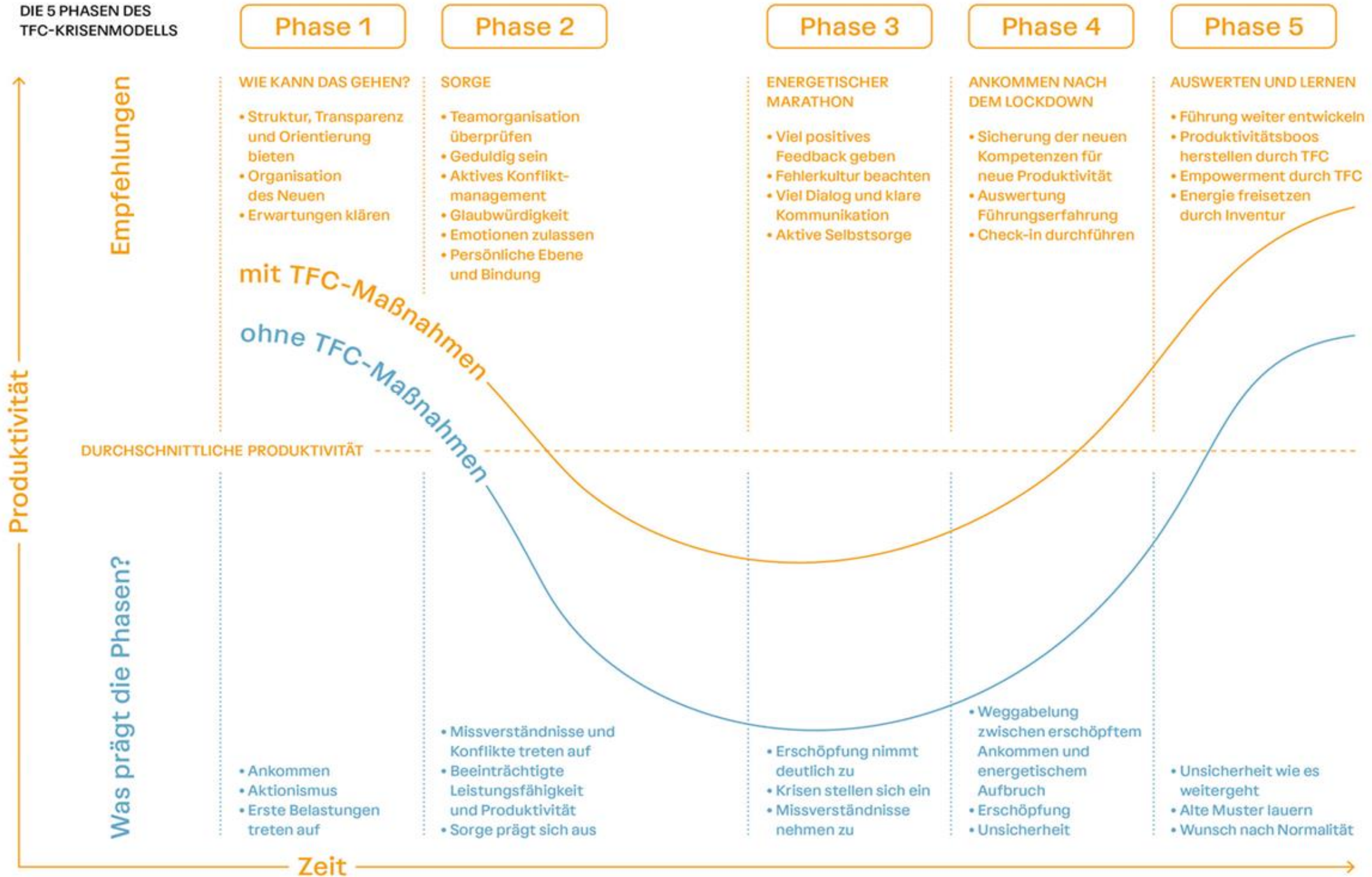
# Wofür

Krisen verlaufen nicht linear und auch unser Krisenerleben variiert nahezu von Tag zu Tag. Es gibt Tage, da kommen wir gut mit den Restriktionen zurecht und an manchen Tagen schlecht. Ihr erinnert euch vielleicht an #Orangepaper Nr. 1, dort haben wir – zugegebenermaßen optimistisch - über den ‚Check In‘ **nach** der Krise gesprochen (findet ihr auf der Website: [www.the-focused-company.com](http://www.the-focused-company.com) ).

Nun stecken wir noch mittendrin in der Pandemie und damit auch in Phase 3 (siehe Grafik TFC Krisenmodell nächstes Slide), dem energetischen Marathon. Wie kann **konzentriertes Arbeiten** darin unterstützen, besser durch diese Phase zu kommen? Neben den konkreten Tipps aus unserem TFC Krisenmodell, schauen wir kurz ins Gehirn, um den Wert von Fokussierung und Konzentration gerade in der aktuellen Phase zu verdeutlichen.

Wenn wir Krisen erleben, schaltet unser Gehirn auf Bewältigungsmodus, der die archaischen Grundreaktionsmuster Kampf oder Flucht aktiviert. Soweit bekannt. Das „Kampfmuster“ muss aber nicht per se mit Aggressionen einhergehen, sondern kann sich auch in (übersteigertem) Aktionismus zeigen. Teil des Aktionismus ist es, ganz viel gleichzeitig schaffen und bewältigen zu wollen. Und da sind wir schnell – geübte TFC´ler ahnen es schon – im **Multitasking** als Copingstrategie. Wie eine renommierte Londoner Universität ermittelte, wurden bei vielen Probanden sogar Dopaminausschüttungen verzeichnet, wenn sie versuchten, Multitasking zu betreiben. Denn der Versuch, alles gleichzeitig zu betreiben, vermittelt uns zumindest *das Gefühl*, alles im Griff zu haben. Das Problem ist nur, dass Multitasking nicht nur neurobiologisch unmöglich ist. Es schadet uns, da durch die eintretende Arbeitsspeicherüberlastung im Gehirn unsere Fähigkeit zu priorisieren gemindert wird (eine sehr wichtige Fähigkeit, gerade in herausfordernden Situationen), und unsere Impulskontrolle abnimmt. Wir werden dünnhäutiger und das wiederum mindert unsere Kräfte, die Krise zu bewältigen. Und wenn *alle* versuchen, *alles* möglichst schnell schaffen und bewältigen zu wollen, versucht jede/r seine Themen zu lösen und es entsteht eine noch höhere Fragmentierung für den/die Einzelne. Ein Teufelskreis.

DIE 5 PHASEN DES  
TFC-KRISENMODELLS



# Keine höhere Produktivität während des Lockdown

Auch wenn viele von uns das Gefühl hatten, dass wir im Home Office durch das Fehlen von typischen Office-Unterbrechungen produktiver geworden sind: der Schein trügt. Der erste Lockdown im Home Office ist mittlerweile im Hinblick auf Arbeitsverhalten und Produktivität empirisch ausgewertet. Das Arbeiten zu Hause hat uns im Durchschnitt nicht produktiver gemacht. Vielmehr wurden bisherige Zeitfresser, die uns im Office vom konzentrierten Arbeiten abhalten, in dieser Phase noch verstärkt.

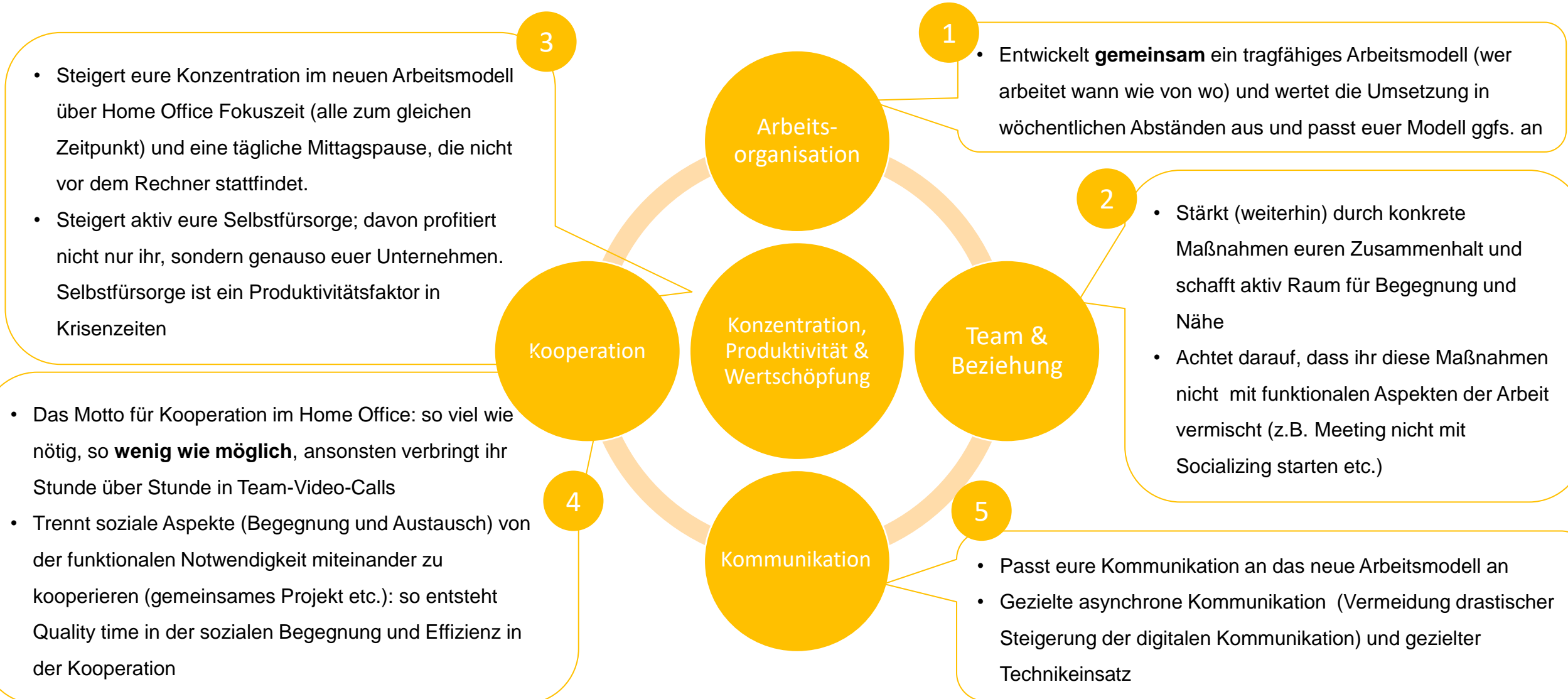
- ↑ Anzahl der Meetings + 12,9% (bei verringerter Dauer ↓)
- ↑ Anzahl der Meeting-Teilnehmer + 13,5%
- ↑ Verlängerung des Arbeitstages + 8,2%
- ↑ Anzahl interner Meetings + 5,2%
- ↑ Nach der Arbeitszeit verschickte E-Mails + 8,3%

Statista; Basis: rund 3,1 Mio. Angestellte aus 16 Metropolregionen weltweit; 8 Wochen vor und nach Beginn des jew. Lockdown.

Quelle: National Bureau of Economic Research

# Impuls

Bei The Focused Company (TFC) haben wir ein New Normal Modell entwickelt, mit dem wir die Kraft von Konzentration und Fokussierung gezielt nutzen, um resilienter zu werden und gut durch herausfordernde Zeiten zu kommen. **Unser TFC Resilienzbooster.**



# Take away



Die gemeinsame Gestaltung und aktive Anpassung von Arbeit an die aktuelle Situation lenkt den Blick auf die – wenn auch eingeschränkten – Möglichkeiten, die wir haben, Einfluss auf die Situation zu nehmen. Und das stärkt unser im Moment gestresstes Selbstwirksamkeitserleben.

Zwei TFC Elemente zur Gestaltung des Arbeitstages sind für wirksam produktives Arbeiten auch (und gerade) im Home Office unerlässlich, daher möchten wir sie im Take away nochmal betonen:

## Tägliche Fokuszeit

Über tägliche festgelegte Slots von ‚konzentriertem Arbeiten‘ (Fokuszeit) geben wir unserem Tag eine verlässliche Struktur, können besser priorisieren und bewältigen im Ergebnis ein größeres Arbeitspensum. Das stärkt wiederum unser Selbstwirksamkeitserleben. Um diese täglichen Fokuszeiten (2 h maximaler Konzentration) zu ermöglichen, braucht es **kollektive Absprachen im Team und im Unternehmen**, dass ihr während dieser Zeit nicht erreichbar seid. Legt bewusst diejenigen Aufgaben in diese Zeit, die eine hohe Konzentration benötigen. Schaltet social media, outlook Benachrichtigungen und auch das Telefon aus, damit ihr keine Willenskraft einsetzen müsst, um die Nachrichten zu ignorieren, sondern die Chance habt, in einen Flow zu kommen.

## Pausen nehmen

Pausen sind Gehirnarbeitszeit. In dieser Zeit vernetzt unser Gehirn Informationen und neue Inhalte. Unsere Leistungsfähigkeit wird gerade in Krisen gestärkt, wenn wir Pausen einlegen und während dieser Zeit keine medial-digitalen Inhalte aufnehmen, sondern entspannen. Einigt euch im Team auf **feste** Pausenzeiten, in denen ihr Kraft tankt für den weiteren Verlauf des Tages. Ohne Pausen sinkt eure Leistungsfähigkeit spürbar und davon hat im Ergebnis niemand etwas.

Bleibt gesund und konzentriert und kommt gut durch den energetischen Marathon!

# Viel Erfolg und Freude beim fokussieren!

**Zum Vertiefen: Das TFC Workbook „Endlich wieder konzentriert arbeiten!**

**Wertschöpfung im digitalen Zeitalter wirklich, wirklich neu denken.“**

**[www.rossberg-verlag.de](http://www.rossberg-verlag.de)**

**Bleibt gesund, konzentriert und produktiv!**

**[www.the-focused-company.com](http://www.the-focused-company.com)**