

Pressemappe: Agrar-PR

18.03.2024 | 13:52:00 | ID: 39034 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Hobby & Freizeit](#)

Tipps: So gelingt die Suche nach Ordnung

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - Ein vollgestopfter Terminkalender, überquellende Schubladen, 100 offene Browsertabs, überall zu viel. Gar nicht so einfach, das Wesentliche von Überflüssigem zu unterscheiden, sich zu konzentrieren - oder doch? Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" zeigt, wie Sie Ordnung ins Leben bringen können.

Was Sie gegen ständiges Grübeln tun können

Ein aktueller Trend ist es, den Alltag zu ordnen: sich auf das Allerwesentlichste fokussieren. Festgezurrte Abläufe, so die Theorie, helfen dabei, nicht jeden Tag neue Prioritäten setzen und Entscheidungen für Unwesentliches treffen zu müssen. Doch muss es wirklich ein exakt getakteter Alltag sein? Vielleicht hilft es auch einfach, bekannte Zeitfresser zu eliminieren. Beispielsweise E-Mails. Die Zeitung "Zeit" empfahl neulich, sich eine extra Mailadresse einzurichten, sobald man sich für einen Discount, einen Newsletter, eine App anmelden möchte. Vorteil: Die ablenkenden Kauf-mich-Botschaften erreichen einen nicht auf dem Haupt-Mail-Account und lenken daher nicht ständig im Alltag ab.

Lassen uns negative Gedanken nicht los, sollte dringend der Kopf sortiert werden. Die dänische Psychologin und Psychotherapeutin Pia Callesen hat ein ganzes Buch übers Grübeln geschrieben. Sie empfiehlt, sich von der Vorstellung zu verabschieden, dass Grübeln bei der Lösung von Problemen tatsächlich hilft. Ihr Rat: Einen Gedanken wie "Warum bin ich heute nur wieder so traurig?" einfach mal als Aussage für sich stehen lassen: "Aha, ich bin heute also wieder traurig." Der Weg sollte hier sein, den Gedanken dann bewusst links liegen zu lassen, sich gerade nicht weiter mit ihm zu beschäftigen, so Callesen. Und weil unser Gehirn faul ist, funktioniert dieser Weg recht gut, so die Psychologin.

Anwesenheit eines Smartphones lenkt ab

Ein anderer Aspekt von Ordnung ist Konzentration. Denn ohne Konzentration gelingt nichts. Allerdings wirken immer mehr Reize auf uns ein. Die Aufgaben sind dringend, die Ablenkungen verlockend. Untersuchungen zeigen: Schon Schülerinnen und Schüler haben immer größere Probleme, lange am Stück fokussiert zu arbeiten. Doch um im Job erfolgreich Dinge zu erledigen, ist es wichtig, die Aufmerksamkeit zu bündeln. Einfache Maßnahmen können schon helfen: Das Telefon abschalten zum Beispiel und es an einen anderen Ort verbannen. Es ist bewiesen, dass schon die reine Anwesenheit eines Smartphones für Ablenkung sorgt.

Übungen wie die "Pomodoro-Technik" helfen, Konzentrations- und Ablenkungsphasen genau zu takten: Auf 20 Minuten fokussierte Arbeit folgen fünf Minuten Pause. Dann beginnt der nächste Zyklus. Einen analogen Wecker zu stellen und sich bewusst hinzusetzen, um zu lesen, hilft ebenfalls. Die gute Nachricht: Fokus kann man üben. Und wer es einmal schafft, sich in einen sogenannten Flow-Zustand zu versetzen, wird belohnt. Dann taucht man so sehr in etwas ein, dass das Gehirn die Tätigkeit als belohnend empfindet.

Weitere hilfreiche Tipps, wie man beispielsweise Ordnung in die Wohnung bekommt, gibt es in der aktuellen Ausgabe der "Apotheken Umschau".

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert, PR-Manager

Tel.: 089/744 33-360

E-Mail: presse@wubv.de

www.wortundbildverlag.de

<https://www.linkedin.com/company/wort-&-bild-verlag/>



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)