

5

Tipps

um Dein
Gehirn
optimal bei
der Arbeit
zu nutzen

Reden wir nicht lange herum:

Nutzt du dein Gehirn **optimal**, dann schaffst du richtig viel!

- Gut drauf sein
- Kreativ sein
- Fokus solange du ihn brauchst
- Gute Energie (keine Müdigkeit zwischendrin)
- Optimales Gedächtnis
- Ausdauer > viel erledigen, dranbleiben, Mitdenken...

Kurz: dein Gehirn steuert alles Nötige, damit du deine ganz normalen Spitzenleistungen erreichst.

Es macht also Sinn, diesem Gehirn eine gewisse Aufmerksamkeit zu schenken.

Beachte folgende **5 Tipps** und du bemerkst sofort eine Verbesserung bzw. kannst den kleinen Krisen zwischendurch gut entgegensteuern.

Los geht's!

Einstellung

Tipp Nr.

1

Bevor du eine Aufgabe beginnst, denke an genau das, was du tun willst. Klingt selbstverständlich, ist es aber nicht. Der Unterschied, wenn du es nicht machst, ist der, dass du viel leichter durch Ablenkungen in deinem Ablauf gestört wirst.

Tipp Nr.
2

Entscheidung am Morgen...

Sobald du deine üblichen Arbeitsabläufe beginnst, musst du Entscheidungen treffen.

Studien haben gezeigt, dass du morgens, NACHDEM du bereits im Arbeitsmodus angelangt bist (also 15 - 30 Minuten nach Arbeitsbeginn) die besten Entscheidungen triffst und deine Entscheidungsfreudigkeit im Tagesverlauf abnimmt. Entscheide dich also zu einem günstigen Zeitpunkt für wichtige Dinge.

Tipp Nr.

3

Wasser ohne Brot

Keine Sorge, der Tipp lautet nicht, dass du genug Wasser trinken sollst, das weißt du bereits, tust es hoffentlich auch.

Je mehr dein Körper mit Verdauen zu tun hat, desto langsamer kann dein Hirn arbeiten, da die Energie woanders im Einsatz ist. Auch hier gibt es interessante Studien: wenn du morgens Fette, aber keine Kohlehydrate zu dir nimmst, hält das lange vor, du wirst nicht müde und kannst als Zusatzeffekt sogar ein paar überschüssige Kilos abbauen.

Allerdings brauchst du genügend Flüssigkeit. Also Wasser.

P.S.:

Wenn ich viel leisten muss, trinke ich ein Spezialgetränk mit mittelgliedrigen Fetten. Kaffee oder Tee mit Butter und Spezial-Kokosöl. Klingt schaurig, schmeckt aber echt gut, wenn du es richtig zubereitest.

Willst du mehr darüber, schreib mir eine Mail, ich bewerbe hier keine Produkte. ;-)

Need for Speed

Je länger du dir für manche Dinge Zeit lässt, desto mühsamer ist es, deine **Konzentration** zu halten.

Für eine gute Einstimmung ist es absolut hilfreich,

- dich selbst zu fordern, also z.B. ein **Sudoku** schnell zu lösen,
- dir täglich ein paar **neue Vokabeln** zu merken,
- **Gedächtnistraining** zu betreiben
- oder mal schnell eine meiner **Spezialübungen**

durchzuführen.

Die Beschreibung dazu findest du nach dem letzten Tipp, und der kommt jetzt...



Tipp Nr.

5

Lesen!

Das Gehirn liebt einerseits Gewohnheiten, denn da kann es sich gut in einer Komfortzone bewegen und dabei immer wieder Neues dazulernen, andererseits sind wir Menschen von Natur aus neugierig.

Deshalb empfehle ich dir, während deines Tages mindestens 30 bis 60 Minuten **bewusste Lesezeit** einzuplanen.

Warum?

Weil wir sowieso jede Menge zu lesen haben und weil du bei guter Lesezeit richtig profitierst.

Also: **keine Störungen**, kein Social Media, kein Essen nebenbei - einfach nur lesen. Was ich empfehle ist, einen Block für Notizen bereit halten und/oder eine App, in der du Gelesenes gut sichern kannst, damit du gegebenenfalls darauf zurückgreifen kannst.





Spezialübung

Koordination - Aufmerksamkeit -
Konzentration

Steh von deinem Arbeitsplatz auf und stelle dich auf ein Bein. Wenn du die Übung zum ersten Mal durchführst, stelle dich so nahe an eine Wand, dass du dich gegebenenfalls abfangen kannst.

Breite deine Arme gestreckt aus und schaue Richtung Decke deines Raums. Beginne nun, in 2-er Schritte rückwärts zu zählen, und zwar von 99 bis 1. Ich nehme an, du bist mindestens einer weiteren Sprache mächtig, sagen wir, du sprichst Englisch und Deutsch. Die Übung lautet dann:

neunundneunzig - ninetyseven - fünfundneunzig - ninetythree - einundneunzig - eightynine - siebenundachtzig

Viel Spaß dabei!



Spezialübung - Hintergrundinfo

Koordination - Aufmerksamkeit -
Konzentration



Hintergrund:

Bei dieser Übung werden so viele Zentren in deinem Gehirn angeregt, dass es zu keinem weiteren, vor allem negativen Selbstgespräch kommt.

Das fördert die Konzentration enorm.

Teste es aus, diese Übung habe ich mit vielen Spitzensportlern gemacht, die ziemlich erfolgreich waren...

Ein gehirnoptimierter Umgang bringt dir in deinem Alltag extrem viele Vorteile. Je besser du deine Denkfabrik nutzt, desto effizienter kannst du arbeiten, desto effektiver ist das, was du daraus ziehst.

Wenn du mehr über den **gehirnoptimierten** Umgang, Ordnung und Struktur in deinem **Business-Alltag** wissen willst, dann kontaktiere mich per Mail:

kontakt@petralehner.com