

## **Sich besser konzentrieren heißt...**

Quelle: Verena Steiner. Sich besser konzentrieren heißt... Die wirksamsten Strategien für Studium und Berufsalltag. München Zürich 2006

Sich besser konzentrieren heißt:

1. Ganz bei einer Sache sein
2. Innerlich zur Ruhe kommen
3. Für äußere Ruhe sorgen
4. Sich nicht unterbrechen lassen
5. Mit sich allein sein können
6. Eins nach dem andern tun
7. Einen kühlen Kopf bewahren
8. Sich intelligent organisieren
9. Die Primetime nutzen
10. Sich klug konditionieren
11. Eine Beziehung zur Sache schaffen
12. Ein forderndes Nahziel setzen
13. Sich durch Visualisierungen vorbereiten
14. Mit einem inneren Ruck beginnen
15. Ausdauer entwickeln
16. Geistig flexibel bleiben
17. Sich rechtzeitig eine Pause gönnen
18. Flow erleben