

Konzentration

Die Arbeitswelt ist in den letzten beiden Jahrzehnten deutlich belastender und anstrengender geworden. Der Begriff der »Arbeitsverdichtung« steht sinnbildlich für das Zeitalter der Digitalisierung und dafür, dass sämtliche Prozesse rund um den Faktor Arbeit an Fahrt aufgenommen haben. Alles muss schneller gehen, Tempo und Zeitdruck bestimmen den Tag. Es scheint, als würde die Zeit schneller verfliegen als noch in der Generation unserer Großeltern. Doch ist die Übertragung des olympischen Gedankens »höher, schneller, weiter« in die moderne Arbeitswelt wirklich von Vorteil? Lässt sich mit dieser Maxime tatsächlich mehr erreichen? Das folgende Kapitel stellt die Grundlagen für die Organisation wirksamer Rahmenbedingungen für gehirn-gerechtes Arbeiten vor und liefert eine Anleitung, wie Sie ein Optimum aus Ihrem Arbeitstag herausholen, Zeit sparen und effizient mit Ihrer Energie haushalten. Zudem lernen Sie, wie Sie Ihre geistige Fitness trainieren und Ihre Konzentration steigern!