

Wer zwei Hasen jagt, fängt keinen.

aus Ungarn

Bevor wir über die 3 Ressourcen für mehr Fokus sprechen, möchte ich dich kurz hinter die Kulissen des Selbstcoachings mitnehmen und dir erzählen, wie es zu der heutigen Einheit kam.

Ich bin wie jeden Morgen pünktlich um 06:30 Uhr aufgestanden. Und wie jeden Donnerstag sollte auch heute meine erste Aufgabe des Tages das Selbstcoaching sein. Momentan ist sehr viel los bei mir, ich hatte noch kein konkretes Thema im Kopf und wollte mich erst durch meine Unterlagen inspirieren lassen. Ich schnappte mir also eins meiner liebsten Coaching Bücher, meine eigenen Notizen, Laptop und Kaffee und setzte mich raus auf den Balkon. Das Wetter ist so wunderschön, die Vögel zwitschern, ich fands so toll, dass ich eine Story für Instagram machen wollte. Also schnell das Handy geschnappt. 10 Minuten später - ich hatte noch nicht angefangen in Buch oder Notizen zu lesen - schrieb ich einen neuen Post, mir fiel nämlich auf, dass wir genau heute in 2 Wochen in den Urlaub fahren und wie viel Fokus nun nötig ist, um alle To Do's vorher noch abhaken zu können. Genau so viel Fokus wie beim Sport, der mir der beste Lehrer für diese Fähigkeit ist. Weißt du, wenn du schwere Gewichte hebst oder 20 Meter unter Wasser ohne Hilfsmittel tauchst, musst du dich auf deine Stärken, auf deine Schwächen und auf den Moment fokussieren. Ach, da war plötzlich der Gedanke von einem Impuls, den mir eine Freundin gestern gegeben hatte. Ich wollte noch etwas an einem Text über mich für meine neue Website verändern - schnell machen, bevor die Idee wieder weg ist. Ich schweife schon wieder ab... Ein Kommentar unter meinem neuen Post lautet "...Fokus ist hier immernoch ein auf und ab Thema. Es klappt einfach noch nicht so richtig. Vielleicht mal ein Thema für das Selbstcoaching?" Achja, das Selbstcoaching. Das wollte ich doch eigentlich erledigen! Dann kommt eine Nachricht einer lieben Freundin bei WhatsApp und ich fange an mit ihr zu schreiben. Hallo? Fokus, wo bist duuuu?

Stop! Fokus aufs Selbstcoaching! Und in diesem Moment war dann klar, dass ich keine Inspiration für das Thema mehr brauche... das Thema hatte mich längst gefunden ;-) F O K U S!

Was habe ich getan, dass ich jetzt um halb 9 hier sitze und tatsächlich an dich schreibe? Ich habe folgende Dinge befolgt:

- mir die 3 Ressourcen bewusst gemacht
- alle Ablenkungen aus dem Weg geräumt
- Struktur geschaffen

Die 3 Ressourcen

1. **Zeit**
2. **Energie**
3. **Gedanken**

Ohne diese drei Ressourcen wird es dir nicht gelingen, dich zu fokussieren. Es ist wie mit deinem Auto, das auch nur fährt, wenn es 4 Reifen, einen Motor und genug Sprit hat. Du kommst ja auch nicht auf die Idee loszufahren, wenn eins davon fehlt, oder?

Also mach dir klar, ob du diese drei Ressourcen startklar hast, bevor du loslegen willst. Stelle dir folgende Fragen:

- **habe ich Zeit die Aufgabe zu erledigen?**
Schätze unbedingt realistisch ein, wie viel Zeit die Aufgabe benötigen wird und ob du diese Zeit wirklich ungestört (!) dafür frei machen kannst. Plane diese Zeit fest ein und blocke sie nur dafür!
- **habe ich die nötige Energie, um die Aufgabe zu erledigen?**
fühlst du dich fit und wach genug? Falls nicht, was könntest du tun, um das zu ändern? Wie kannst du für mehr Energie sorgen? Macht es vielleicht mehr Sinn, die Aufgabe auf einen anderen Zeitpunkt zu verlegen und jetzt etwas zu erledigen, was nicht so viel Energie benötigt oder dir eine Auszeit zu gönnen, um am Ende produktiver zu arbeiten?
- **wo sind meine Gedanken?**
bist du mit deinen Gedanken gerade wirklich bei der Aufgabe und dem Ziel, welches du damit erreichen willst oder eher überall und nirgendwo? Vielleicht hilft dir eine kurze Meditation, bei der du dich darin übst, alle Gedanken kommen und gehen zu lassen, wie Wolken am Himmel.

Ablenkungen aus dem Weg räumen

Ich meine es so, wie ich es sage. Du musst alle Ablenkungen unbedingt aus dem Weg räumen und zwar nicht nur gedanklich. Es ist schön und gut, wenn du dir vornimmst nicht auf dein Handy zu schauen, dich nicht ablenken zu lassen, wenn eine neue Nachricht kommt oder doch die Neugier in dir aufblitzt, ob es auf Instagram schon was Neues gibt. Hand aufs Herz, diese Absicht reicht nicht aus, oder? Wie oft greifen wir trotzdem zum Handy... Also weg damit! Schalte alles lautlos, was störende Geräusche verursachen könnte, pack dein Handy weg (auch physisch in einen anderen Raum!), räume interessante Zeitschriften aus deinem Blickwinkel, schließ die Türe und Sorge dafür, dass dich niemand stört. Kommuniziere klar, wenn du dich wirklich fokussieren willst.

Schaffe Struktur

Was sind die Schritte zum Ziel? Welche Schritte braucht es, um die Aufgabe zu erledigen? Strukturiere den Weg bevor du losgehst, um dich daran entlang hangeln zu können. Das hilft dir konzentriert an der Aufgabe dran zu bleiben und auch dann wieder zurück zu finden, wenn deine Gedanken kurz abschweifen.

All das gilt übrigens nicht nur bei Aufgaben im Sinne von Arbeiten, Haushalt oder ähnlichem, sondern ist auch bei privaten Prioritäten anwendbar. Auch wenn du Zeit mit deinen Liebsten verbringen und diese wirklich genießen und aufsaugen möchtest, helfen dir die Ressourcen und Tipps.

Seit meinem Sommerurlaub letztes Jahr konzentriere ich mich täglich vor allem auf eine wichtige Aufgabe. Dafür überlege ich vorher, welche Aufgaben eher unwichtig sind und nicht zwingend erledigt werden müssen und welches Ergebnis welcher Aufgabe alle anderen Ergebnisse in den Schatten stellen würde. Genau auf diese eine, wichtigste Aufgabe fokussiere ich mich. Das ist das Prinzip, welches auch Gary Keller in seinem Buch "The One Thing" beschreibt. Erst wenn sie erledigt ist, geht's an die anderen Aufgaben. Aber wie du am Blick hinter meine Kulissen siehst, es gelingt mir nicht immer ;-)) als Scanner Persönlichkeit habe ich oft tausend Ideen, Pläne und Gedanken im Kopf. Ich will am liebsten alles gleichzeitig erledigen und währenddessen überschlagen sich schon die Überlegungen für die nächsten Schritte. Die Tipps, die ich heute mit dir geteilt habe, helfen mir dennoch sehr und lassen mich zumindest an den meisten Tagen fokussiert arbeiten und genießen.

Und jetzt habe ich noch eine Frage an dich: wie fokussiert hast du diese Selbstcoaching Einheit gelesen? Warst du wirklich nur hier? Falls nein (und das ist vollkommen in Ordnung), setze meine Tipps doch direkt einmal an diesem Beispiel um :-))

Alles Liebe
Deine Bianca