



DEEP WORK – Die Kunst der Konzentration

**in Zeiten von
Digitalisierung und
Multitasking**



- Changemanagerin
- Resilienz-/Burnout-Beraterin
- Selbstwerttrainerin

Systemische Beratung

Waltraud Friedrich

- Systemische Beraterin/Coach
- Humanethologin

„Was für eine Leistung ist inzwischen ein Moment der Ruhe, was für ein kleines Wunder, einschlafen oder uns in Ruhe mit einem Freund unterhalten zu können – und was für eine mönchische Disziplin erfordert es, uns vom Mahlstrom der Nachrichten abzuwenden und einen Tag lang nur dem Regen und unseren eigenen Gedanken zu lauschen.“

Von: Alain de Botton

- Aus: „Digitale Erschöpfung“ – Markus Albers



Die Deep-Work-Hypothese nach Cal Newport

Die Fähigkeit zu Deep Work ist zunehmend **selten** und gleichzeitig zunehmend **wertvoll** in unserem wirtschaftlichen Umfeld.

Der **Erfolg** gehört den Wenigen, die diese **Fähigkeit kultivieren und zum Kern ihrer beruflichen Tätigkeit machen.**

REDLINE | VERLAG

CAL NEWPORT

KONZENTRIERT ARBEITEN

DER US-
BESTSELLER
*DEEP
WORK*

REGELN
FÜR EINE
WELT VOLLER
ABLENKUNGEN



Was ist das?

Zustand ablenkungsfreier
Konzentration auf eine Sache

**Und wieso
wichtig?**

Sichert Erfolg, Zufriedenheit
und Gesundheit

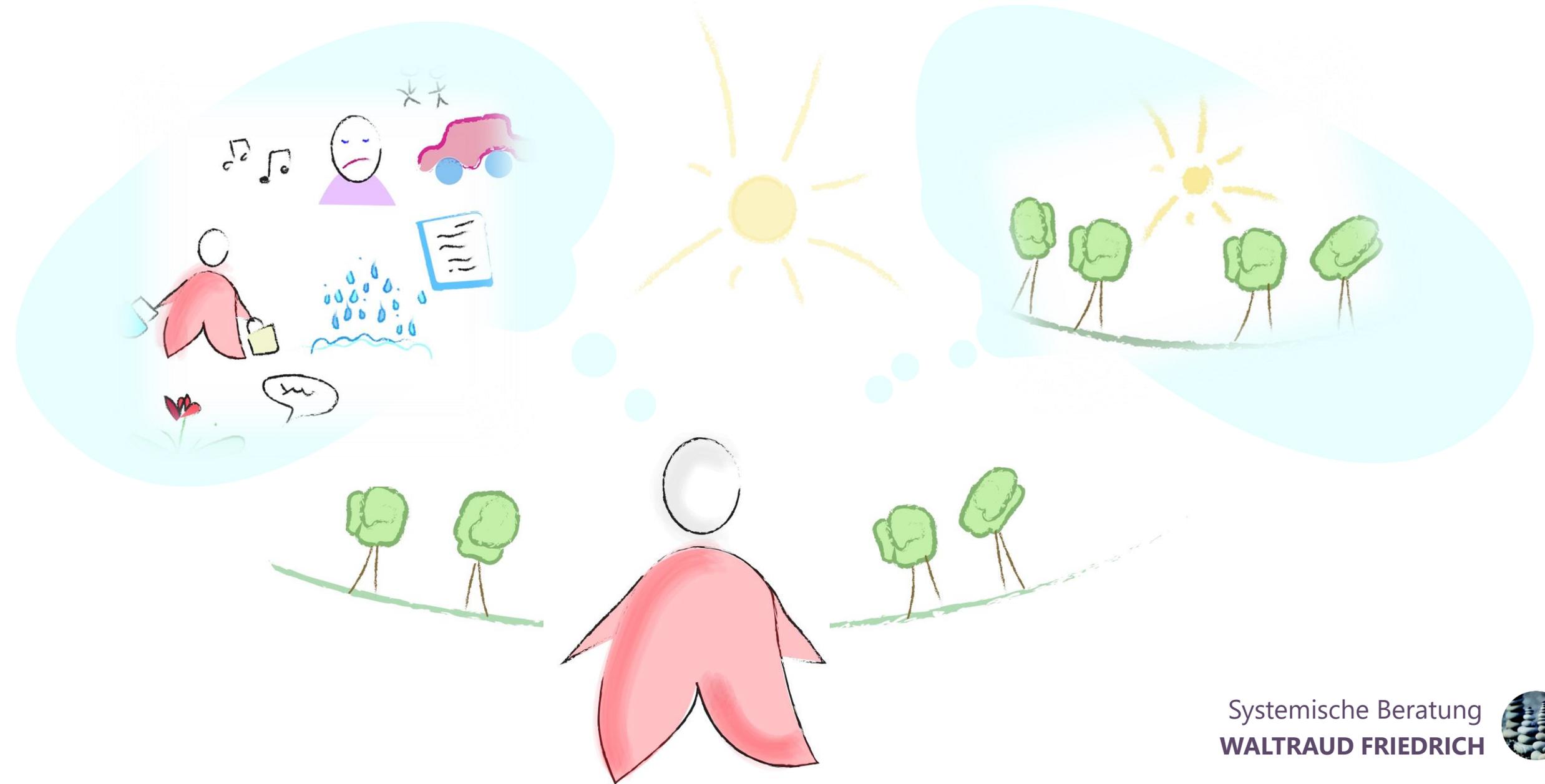
Deep Work ... in Gefahr

Es gibt Hinweise, dass der Wechsel vom Oberflächlichen zur hoch konzentrierten Arbeit **keine Wahl** ist, die mühelos rückgängig gemacht werden kann.

Verbringen wir genügend Zeit mit fieberhafter Oberflächlichkeit und ständiger Ablenkung, **verringern wir dauerhaft unsere Fähigkeit** konzentriert arbeiten zu können. Deep Work bzw. unser Gehirn benötigt Training.



Aufmerksamkeit - mind full oder mindful?



Flow - beglückend erlebtes **Gefühl** des mentalen Zustands **völliger Vertiefung** (**Konzentration**) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit („**Absorption**“), die wie von selbst vor sich geht –**Schaffens-** bzw. **Tätigkeitsrausch** oder auch **Funktionslust**. Quelle: Wikipedia

„Die **besten Augenblicke** haben Menschen im Allgemeinen, wenn ihr Körper und ihr Verstand im willentlichen Bemühen, etwas Schwieriges und Lohnendes zu erreichen, **an ihre Grenzen gebracht** werden.“ nach Cal Newport

„Je mehr solcher Flow-Erfahrungen im Verlaufe einer Woche auftreten, **desto größer ist die Lebenszufriedenheit** der Betroffenen. Es scheint, dass der Mensch sich am wohlsten fühlt, wenn er sich tief in eine anspruchsvolle Aufgabe versenken kann.“

Mihaly Csikszentmihalyi, ein ungarischer Glücksforscher. [['miha:j 'tʃi:ksentmiha:ji\]](#)]



Ein neurologisches Argument für Deep Work – Sinn

Unsere Welt ist das Ergebnis dessen, dem wir Beachtung schenken. Wenn wir viel Zeit in konzentrationensintensive Bemühungen investieren, **bringt Deep Work Ernsthaftigkeit und Bedeutsamkeit** mit sich.

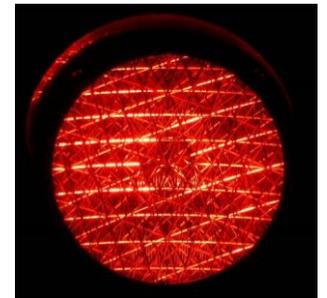
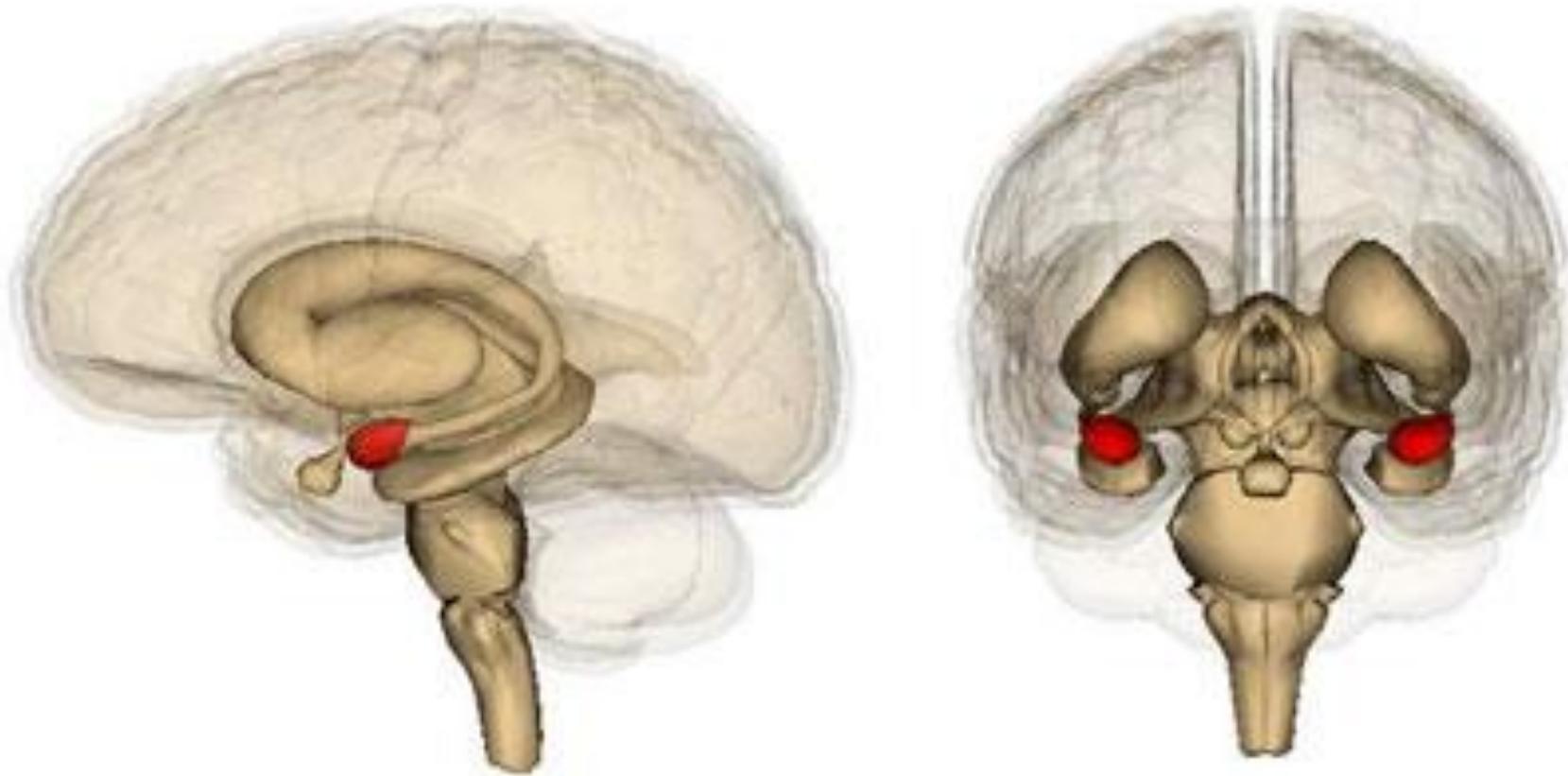
Wenn Sie genügend Zeit in diesem Zustand verbringen, begreift Ihr Verstand Ihre Welt als **sinnhaltig und wichtig**.

Ihr **präfrontaler Kortex** wird trainiert, die **Amygdala** wird blockiert, wenn negative Reize kommen.

Sie trainieren **Impuls- und Emotionskontrolle** wenn Sie: „Eine so intensive Konzentration (kultivieren), dass keinerlei Aufmerksamkeit mehr übrig ist, um über irgendetwas Irrelevantes nachzudenken oder sich Sorgen, um Probleme zu machen.“

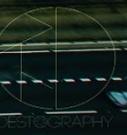


Der Mandelkern / die Amygdala – „Rauchmelder“





Quelle: Georg Möller



Strategien, die Sie im Workshop kennen lernen

- Durch Kenntnis des **eigenen Biorhythmus** »Deep work« **planen** und im **Kalender** eintragen, sich dafür **Zeit nehmen**, statt sich zu wünschen, dass man bald einmal viel Zeit hat, um »Deep Work« angehen zu können.
- Den Tagesrhythmus achten: **Pausen planen, ausreichend schlafen.**
- **Wenig(er) Zeit für »shallow work«** aufwenden. Verzicht auf Social Media.
- **Praxis der Achtsamkeit** entwickeln. **Frühwarnzeichen** für Stress und Techniken für **Impuls- und Emotionskontrolle** kennen.
- Sich „**langweilen**“ lassen, um das Gehirn daran zu hindern, sich ständig ablenken lassen zu wollen. Der Sucht entgegenwirken, sich „**umerziehen**“.



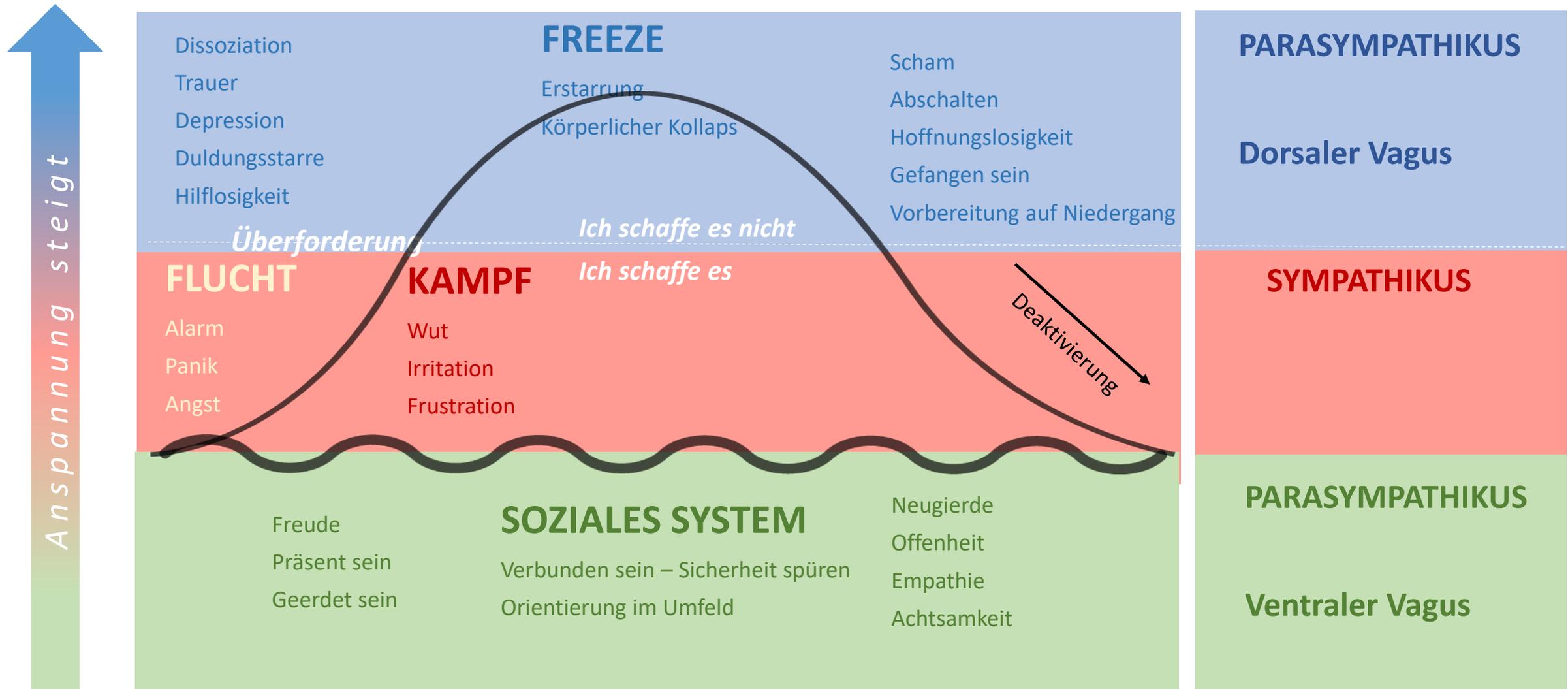


**Früher brachte der Lärm die
Menschen aus der Ruhe.**

Heutzutage ist es die Stille.
Ernst Ferstl



Polyvagaltheorie



Agenda des Workshops



- Deep Work – Cal Newport
- Ihr eigenes Vorhaben
- Essentialismus Greg Mc Keown
- Chronobiologie und Tagesrhythmus
- Sie planen Ihre nächsten Schritte, um Deep Work zu erreichen
- Neurowissenschaften: Achtsamkeit und Embodiment

Infos:

Anmeldung zum Workshop am 18.11.2023 von 11-17 Uhr über den VDI:

Bitte beachten Sie: Der Anmeldeschluss ist der 2.11.2023.

[Workshop: Deep Work - die Kunst der Konzentration | VDI](#)

Falls Sie Fragen haben oder Informationen suchen, wenden Sie sich gerne an mich.

Zu unterschiedlichen Themen biete ich Inhouse-Schulungen an. Persönlich begleite ich Sie im Coaching bei Burnout-Gefährdung und in aktuellen Krisensituationen.

Weitere Infos über mich finden Sie:

<https://www.linkedin.com/in/waltraud-friedrich-494329182/>

<https://www.facebook.com/waltraud.friedrich.96>

<https://www.instagram.com/friedrichwaltraud/>

Meine Kontaktdaten: Waltraud Friedrich | Systemische Beratung | Kattensterdt 34

D-33619 Bielefeld | +49-160 50 50 257 |

Info@waltraud-friedrich.de | www.waltraud-friedrich.de

Videos zu Embodimenttechniken finden Sie auf Youtube unter Waltraud Friedrich

<https://www.youtube.com/channel/UCuHYaiWzqgmhZQIRDseNloYw>



Eine Minute Stille

Anleitung:

Bitte setzen Sie sich aufrecht und bequem auf Ihren Stuhl. Wenn Sie mögen, schließen Sie Ihre Augen. Ansonsten schauen Sie auf eine Region in etwa einem Meter Abstand vor sich. Halten Sie Ihren Blick dort. Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie hören. Falls Gedanken auftauchen, lassen Sie diese einfach „durchziehen“ und konzentrieren Sie sich wieder darauf, was Sie hören. Alternativ zum Hören können Sie sich auch auf Ihre Atmung konzentrieren. „Wie atmen Sie?“

Weitere Informationen:

Schon kurze Achtsamkeitsübungen zeigen deutliche Wirkungen auf das Gehirn. Die regelmäßige Aktivierung bestimmter neuronaler Netzwerke sorgt für deren Kräftigung. Werden diese Schaltkreise kräftiger, erinnert man sich öfter an seine Meditation, führt sie öfter durch und stärkt so wiederum den achtsamen Geist. Je öfter Sie meditieren, desto deutlicher können Sie die heilsamen Auswirkungen der Meditation wahrnehmen – und das wiederum motiviert zum Dranbleiben.

Quelle: 1-Minute-Meditation | DFME | Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit.
<https://dfme-achtsamkeit.de/1-minute-meditation/> (Abruf: 2021-04-18).