

Deep Work, Team Work, Monkey Work

Fokussiertes Arbeiten fällt uns schon in *normalen* Zeiten nicht immer leicht - wir sind permanent abgelenkt. In Krisenzeiten sind Konzentration und Fokus noch schwieriger. Quasi im Sekundentakt tauchen auf unserem mobilen Endgerät "Breaking News" zu den aktuellen Entwicklungen auf, im Home-Office brauchen unsere Kinder unsere Aufmerksamkeit oder uns fällt auf, dass der Rasen dringend gemäht werden muss - das Verlangen nach Ablenkung ist groß. Wie schafft man es, sich auf wertschöpfende Tätigkeiten zu konzentrieren und mentale Höchstleistungen zu erbringen? Das Geheimnis? Deep Work, Team Work, Monkey Work.

München, April 2020

Unsere Tage sind von morgens bis abends durch getaktet, unsere ToDo Listen gefühlt endlos und unser Zeitplan wackelt schon in den ersten Stunden. Wir verschwenden unsere kostbare Zeit mit dem Löschen unwichtiger und dem Beantworten zahlreicher E-Mails, versinken in den unendlichen Weiten des Internets und nebenher nehmen wir alle 5 Minuten unser Smartphone in die Hand, um uns der Ablenkung durch soziale Medien hinzugeben. Das ändert sich auch in einer Krise nicht, im Gegenteil – das Ablenkungspotenzial ist sogar noch größer.

Wie schaffen wir es den Fokus auf das Wesentliche – nämlich die wertschöpfenden Tätigkeiten - zu richten? Wie gelingt es uns, unsere Energie richtig einzusetzen und unsere Aufgaben und unseren Zeitplan nach unserem Biorhythmus auszurichten – also bewusst und effizient die Zeit in der wir am leistungsfähigsten sind auch mit den Wert stiftenden und substanziellen Tätigkeiten zu verbringen?

Tipp Nr. 1 | Strukturieren Sie Ihre Arbeit und Aufgaben richtig!

Der Arbeitstag besteht grundsätzlich aus unterschiedlichen Arten von Aufgaben von anspruchsvoller konzeptioneller und strategischer Arbeit über Recherche Tätigkeiten bis hin zum Austausch und Meetings mit Kollegen und dem Beantworten wichtiger und weniger wichtiger E-Mails. Das Konzept des US-Amerikanischen Informatikprofessors **Cal Newport** „Deep Work“ empfiehlt die konsequente Strukturierung aller Aufgaben in drei Kategorien: **Deep Work, Team Work** und **Monkey Work**.

Die höchste Priorität hat die **Deep Work**. Dazu gehören die anspruchsvollen Tätigkeiten, zu deren erfolgreicher Erfüllung unsere Aufmerksamkeit und unser Fokus entscheidend ist. Ziel ist es in einen

Zustand zu kommen, in der wir unsere Energie und unsere „Brainpower“ zu 100% auf die Aufgabe richten, um unsere kognitiven Fähigkeiten vollständig entfalten zu können. Viele Menschen tendieren zu Multitasking – also dazu, mehrere Aufgaben gleichzeitig angehen zu wollen – da es sich im ersten Moment produktiver anfühlt. Der ständige Wechsel zwischen Themen führt allerdings dazu, den Fokus zu verlieren. Das führt auf lange Sicht zu Qualitäts- und Geschwindigkeitsverlust. Entscheidend ist also der Fokus auf eine einzige Aufgabe über einen längeren Zeitraum hinweg. Dazu müssen Ablenkungen soweit als möglich reduziert werden. Ein letzter Blick ins Postfach und auf das Smartphone, bevor Ersteres geschlossen und Letzteres aus dem Raum verbannt werden sollte. Um nicht gestört zu werden hilft es Zeit im Kalender für die Deep Work zu blocken, sich einen ruhigen Arbeitsplatz zu suchen und die Kollegen im Büro oder die Familie im Home-Office darum zu bitten, die nächsten Stunden nicht unterbrochen zu werden. Wenn das gelingt, haben wir die Chance in einen Flow zu gelangen, in dem wir (fast) alles um uns herum vergessen und in einen Zustand mentaler Höchstleistung kommen. Die resultierenden, hochqualitativen Ergebnisse und der schnelle Fortschritt steigern die Motivation, den Ehrgeiz und die Inspiration.

An zweiter Stelle in der Priorität stehen die Aufgaben der Kategorie **Team Work**. Dazu zählen Meetings, Brainstormings und der Austausch mit Kollegen. Auch hier gibt es natürlich konzeptionelle und strategische Aufgaben, bei denen Fokus und Konzentration wichtig ist. Allerdings ist das Potential von Ablenkung geringer, da man in der Regel in einem festgelegten Zeitrahmen arbeitet.

Die einfachen und unwichtigeren Arbeiten werden in die Kategorie **Monkey Work** eingeordnet. E-Mails beantworten, das Postfach aufräumen oder simple Recherche gehören beispielsweise dazu. Erledigen lassen sich diese Aufgaben auch bei einem niedrigeren Energielevel, da wir in der Regel weniger Konzentration und Fokus benötigen. Am besten hebt man sich die **Monkey Work** also für das Mittagstief oder Leerläufe zwischendrin auf. Wichtig ist, sich auch hier ein Limit zu setzen, um nicht unnötig viel Zeit zu investieren.

Tipps Nr. 2 | Machen Sie regelmäßig Pausen!

Egal welcher Tätigkeit man gerade nachgeht – ob **Deep Work**, **Team Work** oder **Monkey Work** – und egal welche Aufgabe gerade an der Reihe ist, Pausen sind nicht nur wichtig, sondern sogar essentiell. Unser Gehirn kann in der Regel maximal 75 Minuten hochkonzentriert arbeiten, danach lässt das Konzentra-

tionslevel stetig nach – wir verlieren den Fokus, die Qualität der Arbeit leidet und die Zeit wird unproduktiv. 15 Minuten Pause verschafft dem Gehirn eine kurze und bewusste Verschnaufpause. Frische Luft und Bewegung hilft dabei, den Kopf wieder frei zu bekommen. Wer nicht nach draußen kann, darf oder möchte, sollte seinen Augen trotzdem eine kurze Laptop-Pause gönnen und seinen Körper durch ein paar Kniebeugen oder Liegestützen aktivieren.

Tipp Nr. 3 | Halten Sie sich mental fit und körperlich gesund!

Mens sana in corpore sano. Ein gesunder Körper und Geist sind unser wichtigstes Gut nicht nur privat, sondern auch für beruflichen Erfolg. Stärken Sie Ihr Energielevel, Ihre physische und psychische Leistungsfähigkeit sowie Ihre Resilienz. Dabei hilft eine gesunde und ausgewogene Ernährung, Bewegung und Entspannung. Tägliche Meditation kann beispielsweise dabei helfen, Gedanken zu sortieren, Klarheit zu erlangen und die Fokussierung zu verbessern. Bewegung an der frischen Luft, Yoga oder Fitness Workouts zu Hause lassen sich einfach und regelmäßig in den Tagesablauf integrieren. Elemente der positiven Psychologie wie Stärkenfokus, Dankbarkeit und „Random Act of Kindness“ helfen bei der Entwicklung und Erhaltung eines gesunden Geistes helfen. Wenn Sie mehr über positive Psychologie erfahren möchten und wie Sie die Elemente gezielt für sich und Ihr Unternehmen und Mitarbeiter nutzen können, kontaktieren Sie gerne **Georg Dengler**, Geschäftsführer von *prosper - cultivating growth*. unter georg.dengler@prosper.management und besuchen Sie www.prosper.management.

Wir wünschen Ihnen viel Energie, Fokus und Konzentration! Bleiben Sie gesund!

Über PROGENIUM

PROGENIUM begleitet seit 2002 internationale Unternehmen aus der Automobilindustrie, Industriegüterbranche und Dienstleistungswirtschaft. Gemeinsam mit unseren Kunden sind wir in über 30 Märkten auf allen 5 Kontinenten erfolgreich tätig.

Gerne unterstützen wir Sie tatkräftig mit unseren Kompetenzen, erprobten Methoden, effizienten Tools und exzellenten Beratern bei der kundenorientierten Ausrichtung, wertorientierten Geschäftsmodellentwicklung und Transformation Ihrer Organisation.

Durch die Generierung von Markt- und Kundenerkenntnissen, der Entwicklung von Strategien und Geschäftsmodellen, sowie deren anschließende Umsetzung, bewirken, unterstützen und begleiten wir wertschöpfende Veränderungen. PROGENIUM ist an den Standorten Berlin, München, London und Shanghai vertreten.

www.PROGENIUM.com