**Gelassenheit und Konzentration am Schreibtisch**

1. **Kopf aufräumen**So wie Sie regelmäßig Ihren Schreibtisch aufräumen, sollten Sie auch in Ihrem Kopf die rumfliegenden Gedanken ordnen. Nehmen Sie sich dazu jeden Tag 5 Minuten Zeit und schreiben Sie alles!, was Ihnen im Kopf rumgeistert, einfach auf ein Blatt Papier. Sie werden merken, wie Sie so sofort einen klaren Kopf bekommen. Das wiederum ist die Basis für positive Konzentration der Stressstufe 2.
2. **Eins nach dem anderen**  
   Schaffen Sie einen Ablaufplan. Damit Sie sich einer Sache voll und ganz widmen können, brauch Ihr Gehirn einen klaren Ablaufplan nach dem Motto: „Eins nach dem anderen.“ Machen Sie dazu eine einfache Streichliste, die nach Prioritäten Top Down geordnet ist. Versuchen Sie jetzt stur Punkt für Punkt abzustreichen und bei der einen Sache zu bleiben. Sie können das ganze wie ein Spiel sehen. Dazu können Sie sich abschweifende Gedanken als einen kleinen Hund vorstellen, den Sie immer wieder einsammeln müssen.  
   Seien Sie bei Ihrer Streichliste aber auch dynamisch und passen ihn an, wenn sich die Dinge kurzfristig ändern (und das tun sie gerne).
3. **Ordnung ist das halbe Leben**  
   Sorgen Sie öfter mal für ein wenig Ordnung. Es ist bekannt, dass Menschen einfache und klare Bilder, Gegenstände und Situationen mögen. Ein unaufgeräumter Schreibtisch ist das Gegenteil. Unbewusst löst diese „Unklarheit“ Stress aus, weil das Gehirn viel Energie aufwenden muss, um das Chaos und die in ihm lauernden „Arbeitsgefahren“ immer wieder zu berechnen.
4. **Siesta**  
   Holen Sie die Siesta nach Deutschland! Wenn Sie einmal bewusst darauf achten, werden Sie feststellen, dass wir öfter einmal am Tag von Müdigkeit heimgesucht werden. Die Konzentration der aktivierenden Stufe 2 klappt dann nicht mehr. Statt eine Pause zu machen, was der Körper in der Konzentrationsschwäche eigentlich anordnet, machen wir meist weiter oder beschäftigen uns mit banalen Dingen. Tipp: Jetzt eine Pause machen! Dazu sich selber fragen, „ob man schneller mit oder ohne Pause ans Ziel kommt?“ Erst dann sollten Sie die Pause machen, weil es sonst passieren kann, dass Ihr Unterbewusstsein Sie weiter antreibt, um an ein Ziel zu kommen.
5. **Cool trinken**  
   Werden Sie zum Wassermann. Wenn Sie merken, dass Stress der Stufe 3 Sie begleitet, können Sie über einen einfachen Trick Ihr Nervensystem beruhigen. Trinken Sie einfach 0,5 bis 0.7 Liter Wasser. Der Effekt ist ähnlich, als wenn Sie eine gute Portion gegessen hätten. Der Magen wird auf Verdauung gestellt. Das wird im Nervensystem über den Parasympathikus gesteuert. Und der ist neben der Verdauung auch für Beruhigung zuständig.
6. **Stress hilft gegen Langeweile**  
   Eine Aufgabe langweilt Sie? D.h. Sie sind im Stresslevel 1. Gut, dann versuchen Sie einmal folgendes. Erhöhen Sie, wenn möglich, einfach das Tempo, bis Sie in die Aufgabe eintauchen. Alternativ ist auch ein starker Kaffee oder Tee wirkungsvoll, um den Stresslevel in Richtung der angenehmen Stufe 2 zu erhöhen. Was auch hilft, ist ein wenig „Zappelphillip“ zu spielen und sich über den Körper zu aktivieren.
7. **Einfach mal die Luft anhalten**  
   Wenn Sie viele Gedanken im Kopf plagen, dann hallten Sie einfach mal die Luft einen Moment an. Versuchen Sie dann, so langsam wie irgend möglich zu atmen. Viola, schon wird es meist ruhiger im Kopf! Bei besonders viel Betrieb im Kopf können Sie als Ergänzung dazu noch die Technik 1. anwenden.