

Mehr Effizienz durch konzentriertes Arbeiten

ZÜRICH. Oft hat man das Gefühl, der Tag sei viel zu kurz, um all die Arbeit erledigen zu können. Doch mit einigen Tipps bleibt sogar Zeit übrig.

Wer kennt das nicht: Man kommt ins Büro und weiss nicht, wie man an diesem Tag die vielen anstehenden Aufgaben überhaupt in Angriff nehmen soll. Das muss nicht sein: «Um möglichst produktiv arbeiten zu können, braucht man vor allem Klarheit über seine Prioritäten», sagt Karem Albash, Mindset-Coach und Businesstrainer. «Man muss wissen, was wichtig ist, und auf diese Aufgaben fokussie-

ren.» Besonders wichtig sei es, Aufgaben immer bis zum Ende zu erledigen. «Fängt man vieles gleichzeitig an, verzettelt man sich.» Jede Aufgabe sollte wie eine Schublade gesehen werden, die wir öffnen, erledigen und schliessen. Albash vergleicht unerledigte Arbeiten mit offenen Schubladen. «Diese blockieren uns mental, weil wir unbewusst oder bewusst immer wieder darüber nachdenken müssen.» Dasselbe gelte für das zu lange Aufschieben von ungeliebten Aufgaben.

Sehr nützlich sei das Auf-

schreiben seiner Ziele, damit man in Zeiten von Stress nicht zu sehr abgelenkt werde, betont Albash. «In jedem Job gibt es Dinge, die wir nicht mögen, aber trotzdem tun müssen.» Dann nehme man jede Gelegenheit für eine Ablenkung dankend an, erklärt der Coach. Auch sind regelmässige Pausen wichtig: «Sonst sinkt die Konzentration rasch auf den Nullpunkt.» Für eine bessere Konzentration empfiehlt Albash, regelmässig zu meditieren. «Meditation hilft, negative Gefühle wie Stress, Überforderung und innere Unruhe zu re-

duzieren.» So schaffe man innerlich Raum und könne sich besser konzentrieren, weiss der Meditationsexperte aus Erfahrung. «Kurze Pausen am Tag sind ideal, um durchzuatmen und den Körper bewusst mit Sauerstoff zu versorgen.»

Den Abend solle man nutzen, um den Tag in Gedanken nochmals durchzugehen. «Die regelmässige Meditation helfe, das Handeln zu reflektieren, sagt der Businesstrainer überzeugt. «Zudem fördere sie das Wohlbefinden – und wer sich gut fühlt, kann mehr leisten.»

PHILIPP DREYER



Regelmässige Pausen und Meditation können die Effizienz steigern. GETTY

Mehr zum Thema

• Autor Kurt Nagel hat mit dem Hintergrund 30-jähriger Erfahrung in seinem Buch «Erfolg» bewährte Erfolgstechniken, Übersichten, Anregungen, Checklisten zusammengestellt.

ISBN-978-3-486-25616-1.

Books.ch

• Auf der Website von Karem albash.com findet man viel zum Thema Business Spirit.

• Die Gewerkschaft Unia ist mit rund 200 000 Mitgliedern die grösste Gewerkschaft der Schweiz. Sie handelt die Arbeitsbedingungen von mehr als einer Million Menschen in fast allen Bereichen der Privatwirtschaft aus.

Unia.ch

20 Sekunden

Jazzercise Dance Mix

BASEL. Jazzercise ist ein tänzerisches Ganzkörpertraining. Sorgfältig erstellte Choreografien zu den Musikhits von heute ermöglichen abwechslungsreiche Bewegungen und sichere Übungen. Die Methode verbindet Modern Dance mit Pilates, Kickboxing, Krafttraining und mehr. Der Kurs findet vom 31. Oktober bis 21. November 2017 statt und kostet 80 Franken.

Busp.ch

Country Line Dance

BERN. Country Line Dance ist das neue Tanzgefühl. Der neue führende Trend der amerikanischen Tanzszene kommt aus den Honky Tonks. Heute hat er einen Stammplatz auf jeder Country-Tanzfläche. Getanzt wird ohne festen Partner, in einer Gruppenformation oder in einer Linie, hinter- und nebeneinander. Der Kurs findet vom 28. Oktober 2017 bis 27. Januar 2018 statt und kostet 248 Franken.

Klubschule.ch

Zeitmanagement

ZÜRICH. Dank der Teilnahme an diesem Seminar wird man sich ab sofort viel fokussierter und zielgerichteter durch den Arbeitsalltag bewegen. Der Kopf bleibt frei vom Zeitdruck durch Termine und Aufgaben, weil man diese mit den digitalen Werkzeugen perfekt organisiert und im Griff hat. Der Kurs findet am 31. Oktober 2017 statt.

Kvz-weiterbildung.ch

Studentenecke



Adeline Hofrichter
Mobilitätsstelle der ETH Zürich
adeline.hofrichter@akd.ethz.ch

Austauschstudium – die Chance!

Es wird nie wieder so einfach sein, für eine begrenzte Zeit im Ausland zu leben, wie während des Studiums. Das war mir schon vor Studienbeginn klar. Für mich stand fest, dass ich die Chance nutzen wollte, einmal die Perspektive zu wechseln und ins Ausland zu gehen.

Mein Ziel hiess damals China! Ich denke mit grosser Freude an diese unglaubliche Zeit, diese Menschen und meine Erfahrungen zurück. Heute helfe ich Studierenden der ETH Zürich, genau das zu erleben: ein

Austauschstudium in Asien. Um sich den Wunsch nach einem Auslandsemester zu erfüllen, gilt es einiges zu beachten:

■ Informiere dich mindestens ein Jahr vor dem geplanten Aufenthalt über Bewerbungsfristen und Voraussetzungen – an deiner Hochschule gibt dir die Mobilitätsstelle bzw. das Internationale Büro dazu Auskunft.

■ Wo soll es hingehen: Europa? Amerika? Asien? Wichtig: Welche Abkommen hat deine

Hochschule im Ausland? Nach Rücksprache mit dem Department/der Fakultät findest du so meist schnell die passende Destination.

■ Brauchst du einen Sprachnachweis? Welchen? Für manche Hochschulen ist schon bei der Bewerbung ein Sprachnachweis wie Toefl oder Ielts zwingend.

■ Behalte die Finanzen im Blick und mach dir rechtzeitig Gedanken über dein Budget. Frage bei deiner Hochschule nach Stipendienmöglichkeiten.

■ Wenn du dich für eine Hochschule ausserhalb Europas entscheidest, solltest du auch ganz banale Dinge wie den Impfausweis, die Gültigkeit des Reisepasses und Visapflichten überprüfen.

Dann kann es losgehen! Lohnt sich der Aufwand? Absolut! In den Abschlussberichten unserer Studierenden lese ich immer wieder die Worte «best time of my life». Sie erinnern mich stets daran, warum ich meinen Job und Asien liebe.