



TORSTEN J. KOERTING
THE GAME CHANGER

PODCAST #028 – DEEP WORK

THE GAME CHANGER PODCAST
www.TORSTENKOERTING.com/podcast/

KONZENTRIERT
INTENSIV

#028 **DEEP WORK**

22. Juni 2020



WORUM ES IN DIESER FOLGE GEHT ...

Hallo und ein herzliches Willkommen zum Game Changer-Podcast.

Der Podcast für deinen Erfolg mit wirksamen Impulsen, spannenden Inspirationen, erkenntnisreichen Interviews und persönlichen Game Changern, die **DICH** in die **UMSETZUNG** bringen. Und das Ganze von und mit Torsten Koerting.

Heute kommen wir zu einem meiner Lieblingsthemen. Gerade in Zeiten wie diesen, ist das Thema besonders wichtig, denn die Ablenkung durch Home-Schooling, zig Messengern, Online Meetings (die wir tagein-tagaus haben) war noch niemals so groß. Wenn man im heimischen Kosmos -nahezu- gefangen ist, ist das Erlernen des Konzepts von **♥ DEEP WORK**, also dem richtigen Eintauchen in deine Arbeit und in deine Aktionen, besonders wichtig. Und es ist eine Riesenchance, das weiter zu verproben.



Das Konzept „Deep Work“ gibt es ja schon länger dort draußen.

Es gibt ein Buch, das nennt sich „Deep Work“. Dort wird das Konzept über viele Seiten hinweg beschrieben, welches man ja fast schon in einem Satz zusammenfassen kann, nämlich: Ohne Ablenkung den Fokus behaltend einfach etwas tun, bis es fertig ist. Und diesen Fokus zu behalten und einfach das zu tun, in einem tiefen, eingehenden, eindringenden Zustand, ist heutzutage die große Herausforderung. Mit all den Ablenkungsmöglichkeiten, die sowohl auf der Arbeit, nämlich dann, wenn wir im Büro sitzen oder in unserem Office, als auch über alle möglichen sozialen Medien, Messenger, E-Mails (oder was es auch immer ist) auf uns einprasseln, und dich an der Stelle ablenkt.

Und gerade jetzt, in Zeiten von Corona, waren die letzten drei Monate ja sehr intensiv. Wir sind nicht nur eingebunden in das, was ich eben benannt habe (also im Home-Office der Arbeit nachzugehen), sondern wir erleben es ja gerade im Homeoffice zu sitzen.

Viele haben nicht den Luxus den ein oder anderen Arbeitsbereich zu haben, oder ein Arbeitszimmer sein Eigen zu nennen. Bei uns hier nenne ich das „unser Keller“, wo doch ein halbwegs ungestörtes Agieren möglich ist. Häufig ist es dann doch das Schlafzimmer, das Wohnzimmer oder vielleicht sogar die gemeinsame Küche, wo dann das Leben drumherum noch tobt und wo es dann wirklich auch mal schwer fällt sich zu konzentrieren. Und dieses Konzept des „Deep Work“, sich also wirklich einfach mal zu fokussieren, und zu versuchen ohne Ablenkung einen gewissen Zeitraum etwas zu bearbeiten und es einfach fertigzumachen, ist eine große Herausforderung.

Und ich teile hier ein paar Tipps, die mir persönlich geholfen haben, die mit dir vielleicht resonieren und dich inspirieren das Ganze für dich auch so zu gestalten, dass das funktioniert:

Was mir in den letzten drei Monaten geholfen hat war, einen **Zeitpunkt** festzulegen, den ich wirklich hart und intensiv nutze. Das war ein Zeitpunkt, den ich aufgrund der Tages Routine gewählt, nämlich dann, wenn die Kinder mit dem ein oder anderen beschäftigt sind. Ob das ein Playdate ist, was online mit einem Kumpel stattfindet, oder die Zeit der Hausaufgaben, die selbstständig (oder mit dem Partner) gemacht werden dürfen. Die Zeit, wo du genau weißt, dass es möglich ist wirklich fokussiert an etwas dranbleiben zu können. Also wähle den Zeitpunkt.

Schau, dass dein Umfeld so gestaltet ist, dass du auch tief eintauchen kannst. Gibt es ein **Rückzugsraum**, wo du das tun kannst? Gibt es vielleicht einen Zeitpunkt, wo vielleicht keiner da ist? Im Schlafzimmer oder in dem Raum, den du nutzen kannst? Ist es vielleicht die Terrasse, die Seitenterrasse oder der Balkon, wo du vielleicht auch nochmal die Wärme da draußen genießen kannst. Also schaffe ein Umfeld, wo der Fokus ablenkungsfrei möglich ist. Mit **ablenkungsfrei** meine ich auch, dass es eben nicht nur ein Raum ist, der diese Ablenkung ausschließt im Sinne des Außen, sondern auch des Innen.

Wenn du einen Raum hast, wo Unordnung herrscht, wo Chaos ist, wo dich vielleicht eine riesen Bücherwand davon abhält wirklich den Fokus zu behalten, weil du irgendwie mit den Augen an den Büchern vorbeistreifst und denkst: „Fuck, das Ding, das habe ich noch gar nicht gelesen“, und dann wieder aufstehst und das Buch rausziehst. Oder ein Raum, in dem du vielleicht andere



Gegenstände siehst, von denen du dich inspiriert fühlst aufzustehen und danach zu greifen, und dich wieder ablenken zu lassen.

Das Umfeld im Außen als auch im Innern des Raumes, in dem du sitzt, ist ein ganz entscheidender Faktor. Das kann vielleicht in deiner Situation auch bedeuten sich einfach mal für ein paar Stunden in einen Coworking Space aufzuhalten. Auch dort gibt es Rückzugsmöglichkeiten, die du dir entweder kostenlos oder mit einem kleinen Beitrag zugänglich machen kannst, um daraus dann deine Ruhe ziehen zu können, und einfach mal das heimische Gefilde zu verlassen. Tauche in einen Raum ein, wo genau das Umfeld vorhanden ist, welches dir ermöglicht **tief einzutauchen**.

Dann ist natürlich die Frage: Was passiert gerade in deinem Kopf? Was ist es gerade was bei dir oben liegt? Welche Loops sind vielleicht noch nicht geschlossen? Welche Fragestellungen sind noch nicht beantwortet? Welcher Task, welche Aktivität „arbeiten“ in dir und sind noch nicht umgesetzt? Diese Unordnung im Kopf darfst du aufräumen, damit eben diese tiefe Arbeit überhaupt möglich ist und nicht wieder der eine oder der andere kleine Gedanke anspringt, und ich von dem einen oder anderen abhält.

Ein weiterer Impuls ist vielleicht ein bisschen **Gamification** einzubauen. Es gibt Timer im Internet, die das ganze spielerisch verkörpern und diesen tiefen Arbeitszustand auch zeitlich einen Rahmen geben und auch zeitlich begrenzen. Dieses Spielerische mit reinzubringen, und sich nicht nur tief zurückzuziehen, sondern auch das Ergebnis und das, was dadurch entstanden ist anzuschauen, reichert das alles noch etwas mit einer Würze Spaß an.


Der letzte Impuls, den ich dir an der Stelle noch mitgeben möchte ist: **Es einfach zu machen**. 30 Minuten sind immer ein ganz guter Korridor, um sich wirklich mal nur auf eine Sache zu konzentrieren. Und du weißt vielleicht bereits aus eigener Erfahrung, dass 30 Minuten tiefes Eintauchen (was auch immer da passiert war, dass das möglich gewesen ist) es dir ermöglichen daraus dann wirklich ein Ergebnis zu produzieren. Mach dieses Ergebnis auch wirklich so klein, dass es in diesen 30 Minuten auch erreichbar ist. Wenn es das Umprogrammieren von einer gesamten Webseite ist oder das Schreiben eines Konzepts ist, wirst du das möglicherweise nicht in den 30 Minuten schaffen. Aber vielleicht bist du in der Lage in den 30 Minuten den ersten Wurf eines Inhaltsverzeichnisses zu skizzieren, oder das erste Kapitel vielleicht schon mal zu schreiben.


Was ist es, was wirklich in diesem tiefen Eintauchen möglich ist? Auch das, was du hier gerade hörst, der Podcast, basiert auf solch einem Konzept des „Deep Works“.

Im Moment, wo dieser Podcast aufgenommen wird ist keiner hier im Haus. Die Familie ist gerade zum Einkaufen gefahren. Es ist Freitag, der Brückentag, und ich habe mir genau diesen Tag rausgeguckt, um mal wieder Inhalte zu produzieren. Und hier ist keiner um mich herum. Es kann jetzt sein, dass der Postmann klingelt oder, dass der Messenger anspringt. Ersteres kann ich nicht verhindern, aber letzteres kann ich ausschalten, indem ich sage: „So, für die nächsten zwei Stunden, wo ich hier mal wieder fünf oder sechs Podcasts aufnehme, kommen keine Nachrichten rein. Und das ist auch vergleichbar mit diesem „Deep Work“. Es einfach mal zu machen, und ein Umfeld zu schaffen, in dem es möglich ist den Kopf auszuleeren und sich darauf zu fokussieren, was jetzt wirklich ansteht.



Es gibt so ein paar No-Go's, die es dir schwer machen diesen Fokus zu behalten, und auf die ich dich auch nochmal hinweisen möchte:

Das eine ist natürlich jegliche  **Ablenkung** einfach zu **vermeiden**, und es versuchen auszuschalten. Teilweise schließlich ich sogar die Tür ab, weil ich weiß, dass wenn da jetzt jemand rein stolpert, bin ich wieder aus meiner tiefen Arbeit rausgerissen.


Und das zweite ist natürlich jegliche Ablenkung mit den  **Messengern**, mit **E-Mail**, **Pop-Up's** und sonstigem einfach zu **vermeiden**, damit du wirklich in diesem tiefen, fokussierten Arbeitszustand bleibst und somit das Ergebnis erreichst, was du dir in diesen 30 Minuten vorgenommen hast.

So, und dann darfst du natürlich jetzt anfangen, einfach mal zu lernen und zu spüren, was deine „Deep Work“-Strategie ist.

 Was für ein Umfeld brauchst du?

 Welchen Fokus möchtest du dir erarbeiten?

 Wann passt das Ganze rein?


 Wie groß darf so eine Scheibe dessen sein, was du arbeitest, um dann einfach mal loszulegen und zu validieren, was funktioniert und was nicht?


Das, was funktioniert, darfst du verstärken. Das, was nicht so gut funktioniert, darfst du adjustieren, anpassen und reflektieren, was dich vielleicht rausgebracht hat oder nicht so gut funktioniert hat.

Was diese Ablenkung angeht, versuche wirklich auch in diesem Fokus zu bleiben.

Versuche auch zukünftig dieses Muster zu verinnerlichen und dieses weniger konzentrierte Arbeiten in deinem Leben zu vermeiden und dir mehr Zeit-Möglichkeiten zu schaffen, in denen du dir das wirklich tiefe, fokussierte Arbeiten an einer Sache ermöglichst.

Es gibt im Internet unzählige Tools, die das unterstützen. Zwei kann ich hier mal nennen:

 ... Das eine ist <http://www.intervaltimer.com/>. Das ist ein kostenloser Timer, bei dem du einfach einstellen kannst, wann du einen Klingelton erfährst. Es gibt Tools, die kannst du dir als App runterladen, die auch automatisch alle Messenger-Dienst auf einmal abschalten, bzw. auf „mute“ (lautlos) schalten, sodass du nicht abgelenkt wirst.

 ... Und es gibt auch noch den <https://deepworktimer.com/>, der natürlich vom Urheber dieses Konzeptes oder des Buches angeboten wird. Der kostet kleines Geld, und damit bist du auch in der Lage, dich zu disziplinieren.

Und gerade am Anfang darf ich dir empfehlen, genau solche Tools auch mal zu nutzen. Sie bringen so ein gewisses Gamification mit dazu, und auf der anderen Seite ermöglichen sie dir nochmal einen schicken, schönen Rahmen, um das zu tun, was du dir hier vornimmst.



TORSTEN J. KOERTING
THE GAME CHANGER

Und dann natürlich: Einfach machen, probiere einfach aus und suche dir vielleicht sogar jetzt gleich, wo du diesen Podcast gehört hast, oder spätestens morgen, diesen Zeitraum, wo diese tiefgehende Arbeit möglich ist.

Nimm dir ein Thema, nimm dir etwas, was du in 20, 25, 30 Minuten erarbeiten kannst, schalte alle Ablenkungen aus, und dann gehst du wirklich mal ran und erarbeitet das, was du dir vorgenommen hast. Und du wirst sehen: Es ist unglaublich, was wir in der Lage sind in einer halben Stunde fokussierter Arbeit umzusetzen.

Damit dieser Podcast. Ich hoffe, ich konnte ein paar Impulse geben, wie du in dieses tiefe Arbeiten eintauchen kannst.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren und freue mich auf deine Resonanz.
Bis dahin.

Der Torsten
Ciao Ciao

Quick Links:

Sichere Dir jetzt ein Ticket für das 2 tägige Event **„LEADERS BASECAMP“** ... denn ... Leader werden nicht geboren, sie werden gemacht.

Und sicher Dir mit dem Code **PODCAST25** einen Rabatt in Höhe von 25%

www.leaders-basecamp.com

Vereinbare jetzt einen persönlichen **Umsetzungstermin** mit mir ... in dem wir Deine Aktuelle Situation analysieren, betrachten wo Du oder Dein Team hin möchtest, wir können aufzeigen, wie Du dahin kommst, was Dich aktuell davon abhält und was möglicherweise notwendig ist, um Dich einen Schritt weiter zu bringen und damit Du Deine Ziele erreichst.

www.torstenkoerting.com/termin/

Torsten J. Koerting auf Facebook

www.torstenkoerting.com/facebook/

Torsten J. Koerting auf LinkedIn

www.torstenkoerting.com/linkedin/

Torsten J. Koerting auf XING

www.torstenkoerting.com/xing/

Torsten J. Koerting auf Instagram

www.torstenkoerting.com/instagram/

Mehr Infos und alle Folgen des Podcasts findest du hier!

www.torstenkoerting.com/podcast/



TORSTEN J. KOERTING
THE GAME CHANGER

TORSTEN J. KOERTING – THE GAME CHANGER

Torsten J. Koerting ist durch und durch Projektmanager, strategischer Denker, Visionär und Management-Berater – aber auch Paragliding-, Trail-Running- und Outdoor-Enthusiast. Seit mehr als 25 Jahren lebt und denkt er Projektmanagement, hat sich auf komplexe IT-Projekte spezialisiert und bringt Projekte in Schieflage zurück auf Erfolgskurs. Er ist ein bekannter Vordenker und doziert vor MBA-Klassen an diversen internationalen Hochschulen. Darüber hinaus engagiert er sich als Redner auf vielen Konferenzen und hat mehrere Fach- und Sachbücher geschrieben und ist Initiator der www.PM-Powerdays.com und des LEADERS BASECAMP (www.leaders-basecamp.com)



Er versteht sich in seinem Kern als „Host“ – als jemand, der Räume und ein Umfeld schafft, um allen Beteiligten wirksames, zielgerichtetes und nachhaltiges Handeln zu ermöglichen. Seine Leidenschaft ist es, Menschen zu helfen, ihre eigentliche Berufung zu leben. Er unterstützt sie dabei, die für sie relevanten Ziele und Ergebnisse zu erreichen und sowohl beruflich als auch privat auf die nächste Ebene zu gelangen.

Torsten J. Koerting hat Hunderte von Workshops und Speakings im Umfeld Projektmanagement, Strategie und Innovationsberatung sowie zur persönlichen Positionierung gehalten – und dabei abertausende Teilnehmer begeistert, motiviert, bereichert und beflügelt. Er bietet seinen Teilnehmern 100 Prozent neue Ansätze, überraschende Impulse und eine mitreißende Mentalität.

Mehr auf www.TORSTENKOERTING.com