

## Die Stille Stunde

Ziel: Konzentration und die nötige Ruhe für Aufgaben im Alltag einplanen

Gründe dafür: Trainieren Sie Ihre geistigen Fähigkeiten

Die *Stille Stunde* steht für Pausen machen, eine ruhige Umgebung aufsuchen, nur eine Sache zu erledigen und das Tempo anzupassen. Diese Strategie hat einen positiven Einfluss, sowohl auf geistige Beschwerden, als auch auf Ihr Energielevel.

Es geht darum, möglichst störungsfrei arbeiten zu können. Um das zu erreichen, planen Sie sich täglich mindestens eine *Stille Stunde*, in der Sie alle Störungen von sich fernhalten, ein. Diese *Stille Stunde* ist ein Termin mit sich selbst.

Ziel ist es ruhig und konzentriert zu arbeiten, die *Stille Stunde* also möglichst effizient zu nutzen.

Es ist sinnvoll, diese *Stille Stunde* zu einer Zeit zu machen, bei der man ohnehin mit wenigen Störungen zu rechnen hat und sich dann auch wirklich von allen Störungen abschirmt, d.h.

- Terminieren Sie Ihre *Stillen Stunden* in Ihrem Kalender, damit Sie auch wirklich den nötigen Freiraum haben.
- Kommunizieren Sie gegenüber anderen, dass Sie regelmäßig zu einer gewissen Zeit nur für wirklich wichtige Dinge erreichbar sind und sich um die weniger wichtigen Dinge sofort im Anschluss kümmern werden.
- Vereinbaren Sie ein Signal, das anderen zeigt, dass Sie gerade nicht gestört werden wollen. Das kann z. B. die geschlossene Tür oder der Zettel mit der Aufschrift „Bitte nicht stören“ an der Tür sein.
- Stellen Sie Ihr Telefon auf den Anrufbeantworter um oder Ihr Handy stumm.
- Schalten Sie die Signaltöne Ihres E-Mail-Programmes für eingehende E-Mails aus.
- Schalten Sie alle Geräte, die Sie nicht brauchen ab.