

# SO STÄRKEN SIE IHREN KONZENTRATIONSMUSKEL

## Eine gute Produktivität hat die Konzentration als Basis.

So logisch es ist, so wenig ist es den meisten Menschen bewusst. Es ist Zeit, daran etwas zu verändern! In unserer **hektischen** und **schnellebigen** Umwelt wird es zunehmend schwerer, sich auf eine Sache, ein Thema oder einen Gesprächspartner voll und ganz zu konzentrieren. Ganz zu schweigen von den Ablenkungen durch Telefon, Mails und den Unterbrechungen. Das alles verbraucht viel Energie. Wie geht es Ihnen damit?

**Multitasking ist keine Lösung**, sie bewirkt eher das Gegenteil. Unsere Ressource Aufmerksamkeit ist begrenzt und erschöpft sich schnell. Gerade dann ist komplexes Denken gar nicht mehr möglich! Sie rutschen schnell in einen Grübelmodus hinein.

Das alles verbraucht enorm **viel Energie!** Diese fehlt Ihnen wiederum für das wirklich Wichtige. Das ist zermürbend und die **Unzufriedenheit** wächst mit dem Berg an Aufgaben, die nicht erledigt sind.

## Deswegen lohnt sich dieses Training!

- Ihre Produktivität nimmt zu
- Sie können Störungen leichter ausblenden
- Sie können sich Inhalte besser merken
- Ihnen passieren weniger Fehler
- Sie können Wichtiges leichter von Unwichtigem trennen
- Sie können Ihre Gedanken gezielt lenken
- Ihre Stimmung wird positiver



In diesem Training liegt der Fokus auf der **kontinuierlichen Stärkung** Ihrer Konzentration. Damit das gelingt, wird das Präsenztraining mit einem **6-Wochen Online-Transfer** ergänzt und von mir begleitet.



**Margit Reinhardt**

www.mare-seminare.de  
Trainerin und Business Coach  
Rhode-Island-Allee 57  
76149 Karlsruhe  
Mail: mail@mare-seminare.de  
Fon ++49 721 753361

Neben den inneren und äusseren **Einflussfaktoren** für Ihre Konzentration lernen Sie Strategien und **Werkzeuge** kennen, um Ihre Aufmerksamkeit je nach Ziel und gewünschtem Ergebnis zu bündeln.

Sie werden **überrascht** sein, was alles mit der Konzentration zusammenhängt! Ihr Blick auf diese Aspekte der Aufmerksamkeit wird **differenzierter**. So merken Sie frühzeitig, wann Sie am besten eine Pause einbauen, um Ihre Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten.

## Auszug aus den Inhalten

- Konzentrationskiller identifizieren
- Konzentration mit Ziel- und Zeitaspekt stärken
- Umgang mit Ablenkungen – innen und außen
- Mini-Übungen für einen starken Muskel
- Fokussieren und Loslassen – Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Je nachdem, was Sie tun und in welchem Umfeld Sie arbeiten, werden Sie einen unterschiedlichen **Konzentrationsbedarf** haben. Sie wählen aus, welche Methoden und Interventionen genau für Sie passend sind. So dass Sie am Ende des Trainings einen **Koffer mit Tools** haben, die für Sie erprobt und schnell verfügbar sind.

## Verhaltensänderungen brauchen einfach Zeit

Zeit, die im Alltag oft fehlt. Gerade wenn es hektisch wird, rutscht man schnell wieder in alte Verhaltensmuster zurück. Damit Ihnen das nicht passiert, wird das Training durch einen 6-wöchigen Online-Transfer ergänzt und begleitet.

So kann Ihr Konzentrationsmuskel an Stärke gewinnen und Sie festigen Ihr neues Verhalten dauerhaft.