

# Konzentration

Ein wesentlicher Erfolgsfaktor im Beruf



**„Denk ja nicht an eine gelbe Maus!“**

Wir haben im Schnitt 50.000 Gedanken am Tag, d.h. wir denken und denken nonstop... nur vergessen wir dabei, dass manche Gedanken förderlich für uns und unsere Leistungsfähigkeit im Beruf sind und andere nicht. Sobald wir nämlich konzentriert arbeiten, ist unsere Aufmerksamkeit dort, wo wir sie gerne hätten. Die Arbeit geht uns von der Hand, wir geben unser Bestes und bleiben auch auf Dauer leistungsbereit.

In diesem Kurs erfahren wir, welche Zutaten jeder für seine gute Konzentration braucht, wie jeder die Konzentrationsfähigkeit steigern und auch in stressigen Situationen behalten kann, welche Rolle unsere Gedanken spielen, wie wir diese Gedanken steuern und gewinnbringend formulieren können, und auch wie wir im Berufsalltag - zum Wohle aller Beteiligten - einen gesunden Egoismus realisieren können, um erfolgreich, gesund und motiviert zu arbeiten.

**„Wenn du denkst, was du immer dachtest,  
bekommst du, was du immer schon bekamst.“**

## Inhalte:

- Wie funktioniert das Gehirn?
- Was ist ein Gedanke?
- „Radieschen säen – Tomaten ernten“ funktioniert nicht
- Wie rede ich mit mir? Wie formuliere ich meine Gedanken? Wie drücke ich meine Gedanken aus?
- Fokussierung der Aufmerksamkeit
- Konzentration aus neurobiologischer Sicht
- Störfaktoren
- Konzentrationsfördernde Übungen
- Konzentration auch in stressigen Situationen
- Selbstregulation

Dauer: 1 Tag