



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Ständig abgelenkt und ein Gedächtnis wie ein Sieb? – Wie Sie fokussiert arbeiten, Ablenkungen reduzieren und Ihr Gedächtnis stärken

### Produktnummer

2026-41244K

### Termin

14.07.2026

09:00-16:45 Uhr

### Gebühren pro Teilnehmer/-in

319,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Täglich prasseln unzählige Informationen auf uns ein: E-Mails, Anrufe, Video-Calls, Nachrichten. Um allem gerecht zu werden, jonglieren wir mit verschiedenen Aufgaben gleichzeitig. Klingt effizient – ist es aber nicht.

Unsere Aufmerksamkeit ist wie ein Akku, der sich leert. Je mehr wir versuchen, desto schneller sind wir erschöpft. Unterbrechungen reißen uns aus dem Arbeitsfluss, eigene Gedanken wandern ab. Wichtige Projekte bleiben liegen, weil wir nicht mehr die Kraft haben, sie anzupacken. Dabei geht es viel einfacher!

Sie erhalten in diesem Seminar eine ganze Palette an Handlungsmöglichkeiten, um Ihre Konzentration und damit das Gedächtnis dauerhaft zu stärken.

## Inhalte

- Praktische Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung
- Sofort umsetzbare Techniken gegen Ablenkungen
- Konzentrations-Stressmuster erkennen und reduzieren
- Merkstrategien direkt am eigenen Arbeitsplatz anwenden
- Mikropausen – solche, in denen Ihr Gehirn mal durchatmen kann
- Bewegungs- und Entspannungsübungen für zwischendurch

## Dozierende

### Margit Reinhardt

Trainerin und Agiler Lerncoach

## Lernziele

## Ort

VWA Karlsruhe  
Kaiserallee 12E  
76133 Karlsruhe

## Kontakt

### Information

Stephanie Krenze  
0721/985 50 17  
stephanie.krenze@vwa-  
baden.de

### Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze  
0721/985 50 17  
stephanie.krenze@vwa-  
baden.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Nach dem Seminar können Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst steuern, wichtige Informationen zuverlässiger behalten und auch unter Druck fokussiert arbeiten. Sie nehmen konkrete Werkzeuge mit, die Sie sofort in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können.

## **Methodik**

Dieses Seminar ist praxisorientiert gestaltet. Wir arbeiten mit einer Mischung aus Selbsttests, Gruppenübungen, kurzen Inputs und Erfahrungsaustausch. Sie probieren verschiedene Techniken direkt aus und entwickeln individuelle Lösungen für Ihre Herausforderungen. Dabei wechseln sich konzentrierte Arbeitszeiten mit lockeren Austauschrunden ab – so bleiben Sie in entspannter Aufmerksamkeit!

## **Zielgruppe**

Alle Mitarbeitenden, die konzentriert und produktiv arbeiten möchten.

## **Veranstalter**

VWA Karlsruhe