



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

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

Produktnummer

2026-41245K

Termin

10.11.2026

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. 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 steuern Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst statt sich von äußeren Reizen treiben zu lassen. Sie wissen, wie Sie Informationen nachhaltiger speichern, Ablenkungen wirksam reduzieren und auch in arbeitsintensiven Phasen fokussiert bleiben. Mit praxiserprobten Techniken stärken Sie Ihre Konzentration und Ihr Gedächtnis langfristig – und integrieren die Werkzeuge direkt und unkompliziert in Ihren Arbeitsalltag.

Methodik

Dieses Seminar ist bewusst 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

Ständige E-Mails, Meetings, Anrufe und To-dos – wer heute arbeitet, arbeitet selten ungestört. Dieses Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie Mitarbeitende in Büro- und Wissensberufen, die in einem anspruchsvollen, informationsreichen Umfeld tätig sind und ihre Konzentration gezielt stärken möchten.

Veranstalter

VWA Karlsruhe