



## FOKUS & Aufmerksamkeit

„A wealth of information creates a poverty of attention.“ (Herbert Simon)

Seit Jahren ist zu beobachten, dass unsere Fähigkeit die Aufmerksamkeit zu halten, d.h. „bei der Sache“ zu bleiben, kontinuierlich abnimmt. Dieses Phänomen wird vielfach dann zum Problem, wenn es erforderlich ist die Aufmerksamkeit bewusst zu halten, wie z.B. in der Schule, beim produktiven Arbeiten oder bei der Manifestation von Zielen.

Die Digitalisierung unserer Zeit führt dazu, dass Informationen und Informationsangebote nahezu immer und überall verfügbar sind. Viele Unternehmen konkurrieren ständig um unsere Aufmerksamkeit mit dem Ziel, diese möglichst lange und möglichst profitabel für ihre Produkte und Dienstleistungen abzuziehen.

Vielfach ist das Abdriften unserer Aufmerksamkeit und das sich ablenken lassen zur Gewohnheit geworden und passiert deshalb hochgradig unbewusst. Erst anhand der klassischen Symptombilder wie zunehmender Unruhe, Prokrastination, ineffiziente Selbstführung, Konzentrationsstörungen, etc. wird das Thema bewusst und akut.

Neben den äußeren Faktoren gibt es aber auch innere Ursachen, die zumeist mit der Art der Lebensführung zusammen hängen. Die eigenen Prioritäten sind nicht mehr klar, typspezifische Bedürfnisse werden nicht erfüllt: Man verliert sich zunehmend im Außen, wenn man im Innen nicht bei und gut mit sich sein kann.

Im Seminar Fokus & Aufmerksamkeit schauen wir uns konkrete Möglichkeiten an, Menschen auf das Thema aufmerksam zu machen und sie mit konkreten Ansätzen und Übungen darin zu unterstützen ihre Aufmerksamkeit wieder bewusst zu steuern und proaktiv zu lenken. Aspekte, die wir an diesem Tag bearbeiten sind unter anderem:

- **Aufmerksamkeitsdefizite:** Kurzer Überblick der aktuellen und künftigen äußeren Einflussfaktoren auf unsere Aufmerksamkeit je nach Kontext und Zielgruppe. (Kinder, Erwachsene, Führungskräfte, Generation xyz).
- **Symptombilder:** Klassische Symptome fehlender Aufmerksamkeitsfokussierung und deren Auswirkungen auf Körper, Psyche und das soziale Miteinander.
- **Typspezifische Ursachen:** Innere Ursachen und ihre jeweiligen Auswirkungen aus psychografischer Sicht. In wiefern kann das Modell der Persönlichkeitstypen hierbei ein hilfreiches Diagnosetool darstellen?
- **Fokus!:** Erweiterte und neue Übungen aus den Bereichen Mindbodycircle, Habits, Achtsamkeit, Präsenztraining, die den „Aufmerksamkeitsmuskel“ trainieren.
- **Coaching / Training:** Impulse, Literatur & Links, Hinweise, Musterentwürfe zur Umsetzung des Themas im Rahmen von Seminaren, Coachings, MBC-Modulen.
- **Ideensharing:** Möglichkeiten der gemeinsamen Weiterführung austauschen.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf der praktischen Umsetzung und Anwendbarkeit des Themas. Im Wesentlichen geht es auch hier um ein Bewusstmachen und Befähigen von Menschen, mit den Herausforderungen unserer Zeit in puncto Aufmerksamkeitsfokussierung gut und souverän umzugehen.

Angesprochen sind alle Interessierte, vorzugsweise Trainer, Coaches und Therapeuten, die viel mit anderen Menschen arbeiten. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Anmeldung mit Kontaktdaten bitte an [info@mindbodycircle.de](mailto:info@mindbodycircle.de)

Herzliche Grüße  
**Markus Theilacker**



**Termin:** Sa., den 19.11.2022  
**Zeiten:** 09.30 - 16.30 Uhr  
**Seminar:** 175.- € (zzgl. MwSt.)  
**Leitung:** Markus Theilacker  
**Ort:** MindBodyCircle Office  
Am Siechen 37  
D - 60529 Frankfurt

### MINDBODYCIRCLE

Markus Theilacker  
Hubbauerweg 5  
D - 78048 Villingen

Kontakt:  
fon: 07721 - 990071  
mobil: 0171- 7203300  
[info@mindbodycircle.de](mailto:info@mindbodycircle.de)  
[www.mindbodycircle.de](http://www.mindbodycircle.de)