

# Mental Strength Moment Konzentration und Fokus

23.09.2021

Lara Bauer und Nina-Simone Bechert



## TEAMWILLE

Projektmanagement | Training | Organisationsentwicklung

GPM Präsent - Fokussierung

# Achtsamkeitsmoment Phantasiereise „Die Feder“



[Bildquelle](#)



„Konzentration ist die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit, das Erreichen eines kurzfristig erreichbaren Ziels oder das Lösen einer gestellten Aufgabe.“

<https://lexikon.stangl.eu/541/konzentration>

- Begrenzte Informationsverarbeitung bei Menschen
- Das Gehirn sucht aktiv nach Veränderungen in der Umwelt

 Konzentriertes Arbeiten über einen langen Zeitraum ohne Ablenkung ist nicht möglich

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/konzentration>  
<https://lexikon.stangl.eu/541/konzentration>



## **Mental**

Verlust von Aufmerksamkeit

Frust und Ungeduld

Ablenkung durch andere Aufgaben

... und mehr

## **Körperlich**

Nacken-, Kopf- und Rückenschmerzen

Häufiges Gähnen/Strecken

Trockene Augen, häufiges Blinzeln

... und mehr



Eine Übung kann Ihnen helfen!

# 5 konkrete Übungen für mehr Konzentration und Fokus

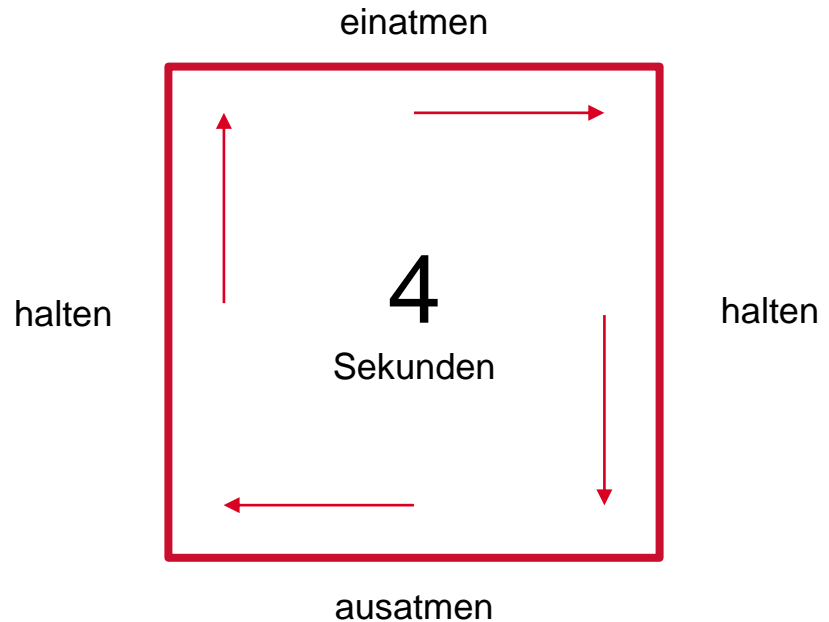


- Box Breathing
- Zeichnen und scribbeln
- Papierfalten
- Progressive Muskelentspannung
- Finger Yoga

# Box Breathing

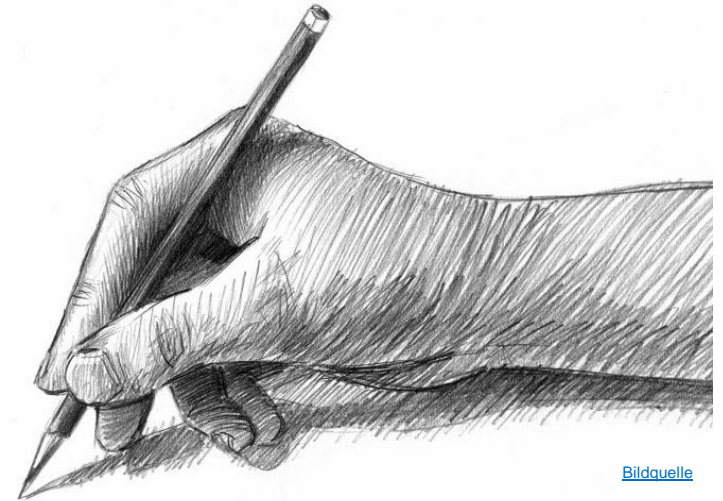


Steigerung der körperlichen Leistung und Konzentration bei gleichzeitigem Abbau von Stress durch bewusstes Atmen





Zeichnen hilft bei der Konzentration. Indem Sie Ihr Gehirn ein bisschen „nebenbei“ beschäftigen, bleiben Sie mit Ihren Gedanken beim Zuhören.



[Bildquelle](#)



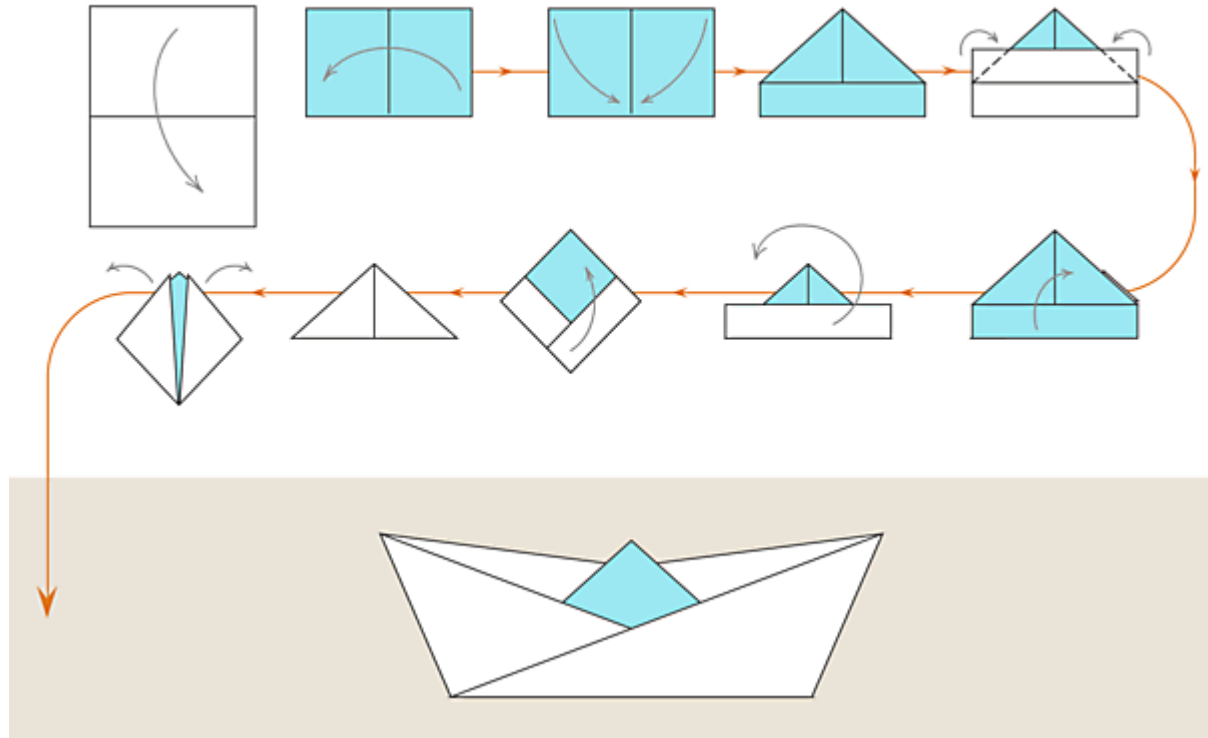
[Bildquelle](#)



Steigerung der Konzentration und  
Entspannung durch Fokussierung auf eine  
Tätigkeit und Bewegungen mit den Händen



# Übung zum Papierfalten



[Bildquelle](#)



[Bildquelle](#)

## Progressive Muskelentspannung

Entspannung durch Anspannung einzelner Muskelgruppen von Kopf bis Fuß



## Finger Yoga

Lösen von Verspannungen und Steigerung des Wohlbefindens durch Finger Übungen



[Bildquelle](#)

# Übung zum Finger Yoga

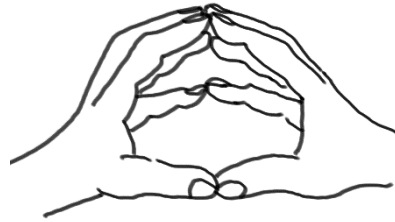


## Vorbereitung:

- Bequemer Sitz
- Zunge auf den Gaumen legen
- Tief ein- und ausatmen

## Hakini-Mudra

- Dient der Konzentrationsförderung
- Verknüpft die Arbeit beider Gehirnhälften miteinander



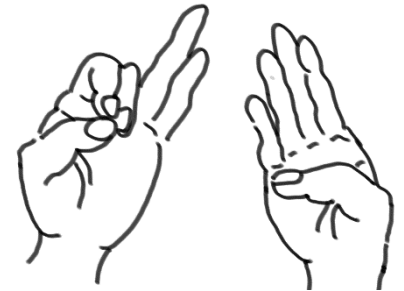
## Mahasirs

- Wirkt beruhigend
- Hilft bei Spannungskopfschmerzen



## Augen-Ohren-Mudra

- Dient der Konzentrationsförderung
- Hilft, die Augen zu entspannen
- Unterstützt den Energiefluss von den Augen über das Gehirn



## Kalesvara-Mudra (Herzfinger)

- Wirkt beruhigend und entspannend





Äußere Störfaktoren minimieren



Raum lüften



Ausreichend zu trinken bereitstellen



Richtige Sitzposition



Momente der Stille nutzen



Was brauche ich jetzt noch, um  
konzentriert und fokussiert in die  
Veranstaltung zu starten?



# ” Weiterführende Informationen

---

Anhang

## Mental

- Verlust der Aufmerksamkeit
- Sinkende Konzentration
- Frust, Ungeduld
- Ablenkung durch andere Aufgaben
- Informationsüberfluss
- Weniger persönlicher Austausch
- Bei fehlendem Bild keine Möglichkeit der Interpretation von Körpersprache
- Höherer Stressfaktor durch permanente Erreichbarkeit

Zoom-Fatigue

## Körperlich

- Nacken-, Kopf- und Rückenschmerzen
- Häufiges Gähnen / Strecken
- Trockene Augen, häufiges Blinzeln
- Ermüdung
- Erschöpfung



Möglichkeiten, um im Arbeitsalltag mehr **Konzentration** und **Fokus** zu erreichen und gleichzeitig entspannt und energiegeladener zu bleiben. Die Tipps helfen insbesondere auch gegen Zoom-Fatigue und Anstrengungen, die durch viele virtuelle Meetings hervorgerufen werden.

*Konzentration lässt sich trainieren*

## Mental

- Gegenüber Kolleg\*innen Geduld aufbringen
- Äußere Störfaktoren minimieren
- Achtsamkeitsübung
- Geist ruhen lassen
- Schreibtisch aufräumen
- Mikropausen
- Meditation
- Zeitmanagement-Methoden (z.B. Pomodoro-Technik)
- Konzentration auf das hier und jetzt

## Körperlich

- Meetings nicht länger als 45 Minuten und 10-15 Minuten Pausen zwischen Meetings
- Nur notwendige Meetings ansetzen und wahrnehmen
- Raum lüften
- Multitasking vermeiden (parallel Mails bearbeiten etc.)
- Pausen im Tagesplan einbauen
- Momente der Stille nutzen
- Ausreichend trinken
- Richtige Sitzposition
- Blick schweifen lassen und Augen entspannen
- In Pausen raus ins Grüne
- Gymnastik-/Entspannungsübungen
- Bewusstes, tiefes Atmen
- Bewegung (nach Feierabend)
- Stressball drücken





## Mental Strength Moment bei TEAMWILLE

Bei Interesse freuen wir uns, Sie an  
jedem ersten Freitag im Monat von 08:30 – 09:00 Uhr  
in unserem Mental Strength Moment begrüßen zu dürfen.

Teilnahme ohne vorab Anmeldung unter folgendem Link:

[Mental Strength Moment](#)

# Referentinnen

## Vernetzen Sie sich gerne mit uns auf LinkedIn



**People & Culture Managerin**

TEAMWILLE GmbH

**NINA-SIMONE BECHERT**



+49 163 700 47 34



[Nina-Simone.Bechert@teamwille.com](mailto:Nina-Simone.Bechert@teamwille.com)



<https://www.linkedin.com/in/nina-simone-bechert>



**Beraterin und Trainerin**

TEAMWILLE GmbH

**LARA BAUER**



+49 1578 305 3569



[Lara.Bauer@teamwille.com](mailto:Lara.Bauer@teamwille.com)



<https://www.linkedin.com/in/lara-bauer/>



# TEAMWILLE

Projektmanagement | Training | Organisationsentwicklung

## **Standort München**

Walter-Gropius-Straße 21  
80807 München  
Telefon: +49 89 58803-1000

## **Standort Hamburg**

Am Kaiserkai 69  
20457 Hamburg  
Telefon: +49 40 80008-4800

[anfrage@teamwille.com](mailto:anfrage@teamwille.com)  
[www.teamwille.com](http://www.teamwille.com)

## © Copyright 2021

Die Inhalte dieses Dokuments sind geistiges Eigentum der TEAMWILLE GmbH und ausschließlich für den\*die Adressat\*in bzw. Auftraggeber\*in bestimmt. Eine Weiterreichung an Dritte sowohl in Auszügen als auch vollständig sowie jede Bearbeitung, Verwertung, Vervielfältigung und/oder gewerbsmäßige Verbreitung des Werkes ist nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung der TEAMWILLE GmbH erlaubt. Das Werk bleibt bis zu einer ausdrücklichen Übertragung von Nutzungsrechten Eigentum der TEAMWILLE GmbH.

TEAMWILLE GmbH übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der in dieser Präsentation dargestellten Inhalte und externen Quellenverweise.