



Mehr Gelassenheit durch Metakognition

Handout zum **addisca Online Live Training**

Session 2

Mehr Fokus und Konzentration

Aufmerksamkeit und Konzentration

- Die Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu lenken, lässt sich trainieren wie ein Muskel!
- Auch in einer Umgebung mit störendem „inneren und äußeren“ Lärm können wir bestimmen, welchen Dingen wir uns zuwenden!

Das Aufmerksamkeitstraining

Das Aufmerksamkeitstraining ist frei erhältlich in unserer App und auf www.addisca.de/aufmerksamkeitstraining



Das mentale Fitnesstraining

Das Aufmerksamkeitstraining ist ein mentales Fitnesstraining. So wie Sport die körperliche Fitness verbessert, so verbessert das Aufmerksamkeitstraining die Fähigkeit, Ihre Aufmerksamkeit flexibel steuern zu können.



Komponenten des Aufmerksamkeitstrainings

1

Selektive
Aufmerksamkeit

2

Schnelle
Verlagerung der
Aufmerksamkeit

3

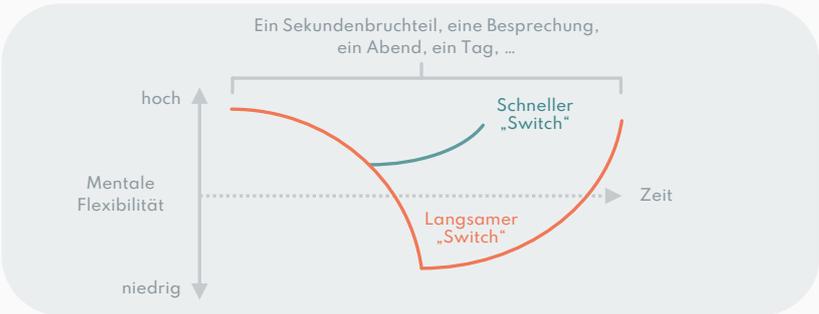
Geteilte
Aufmerksamkeit

Mentale Flexibilität



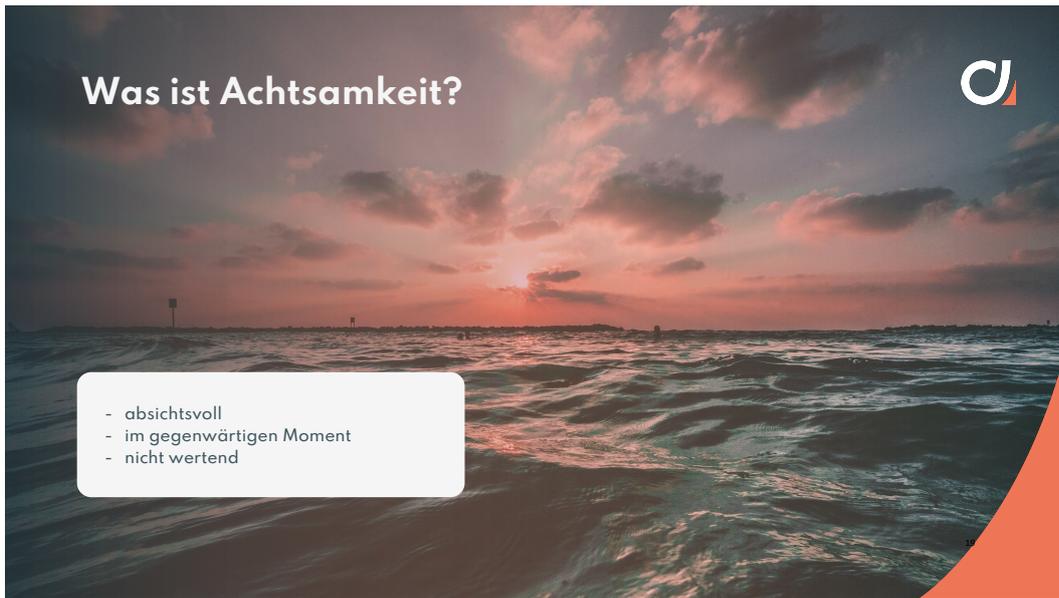
Schnellere Bereitschaft für neue Herausforderungen

Ein Sekundenbruchteil, eine Besprechung,
ein Abend, ein Tag, ...



Regelmäßig praktiziert hilft das Aufmerksamkeitstraining nachweislich unsere mentale Flexibilität zu verbessern. Das Aufmerksamkeitstraining ist ein Werkzeug, das uns hilft, die Haltung der Losgelösten Achtsamkeit besser einnehmen zu können.

Exkurs – Achtsamkeit im Allgemeinen

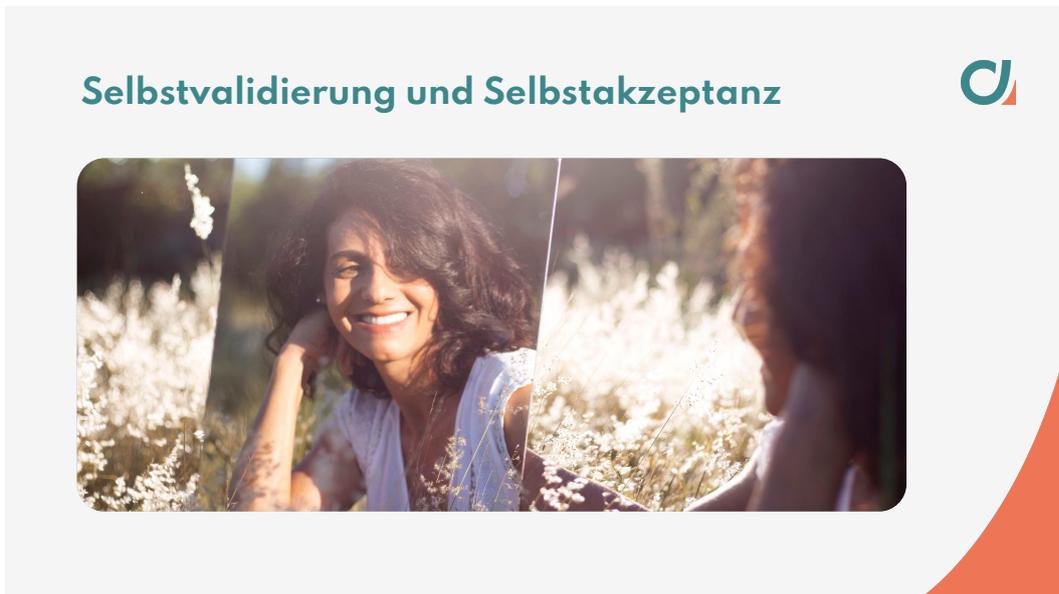


Was ist Achtsamkeit?

- absichtsvoll
- im gegenwärtigen Moment
- nicht wertend

The slide features a background image of a sunset over the ocean with a white text box containing a list of characteristics. The Addisco logo is in the top right corner.

Exkurs – Selbstvalidierung und Selbstakzeptanz



Selbstvalidierung und Selbstakzeptanz

The slide features a background image of a smiling woman in a field of flowers. The Addisco logo is in the top right corner.

Wir gehen mit anderen Menschen häufig sehr viel mitfühlender, zugewandter und wertschätzender um als mit uns selbst. Uns gegenüber nehmen wir oft eine eher kritische und manchmal auch abwertende Haltung ein. Problematisch daran ist, dass eine ohnehin schwierige Situation dadurch noch viel belastender werden und zu psychischem und emotionalem Stress führen kann.

Die Haltung der Selbst-Akzeptanz kann dazu beitragen, weniger streng mit uns selbst zu sein. Dabei behandeln wir uns selbst, wie wir eine gute Freundin, einen guten Freund behandeln würden.

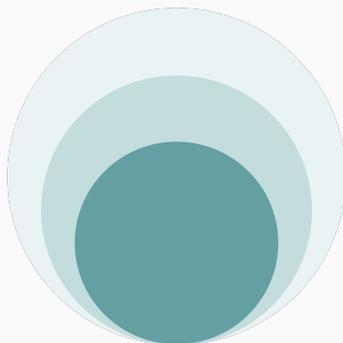
Exkurs – Annehmen und Akzeptanz

Annehmen und Akzeptanz



Worauf habe ich Einfluss?

Drei Einflussbereiche nach Steven Covey



Keine Kontrolle

Alles, was ich nicht beeinflussen kann

Indirekte Kontrolle

Alles, was ich eventuell beeinflussen kann

Direkte Kontrolle

Alles, was ich beeinflussen kann



Quintessenz

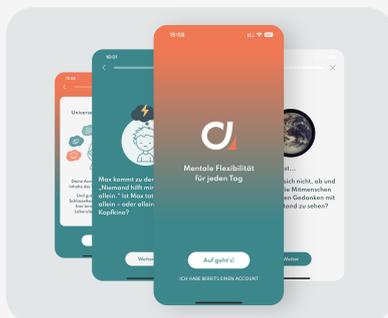
Mehr Fokus und Konzentration



- Das **Aufmerksamkeitstraining** verbessert unsere mentale Flexibilität, es ermöglicht mehr Fokus und Konzentration
- **(Losgelöste) Achtsamkeit** ermöglicht es uns, uns mit unseren inneren mentalen Ereignissen entspannter, gelassener und weniger belastend auseinanderzusetzen
- **Selbst-Akzeptanz** hilft uns, uns selbst weniger kritisch sondern wie einen guten Freund bzw. eine gute Freundin zu behandeln (und uns selbst ein innerer Verbündeter / eine innere Verbündete zu sein)
- **Annehmen und Akzeptanz** unterstützen uns dabei, mit schwierigen Situationen, auf die wir nur wenig oder keinen Einfluss haben, konstruktiver umzugehen

Die App, die Dir Gelassenheit beibringt

Testen Sie die neue addisco App für 60 Tage gratis



Code: „OLT22“

Jetzt die neue addisco App downloaden und 60 Tage gratis testen.

