



# Königsteiner Aufmerksamkeits-Training®

## Die eigene Aufmerksamkeit neu entdecken

Die eigene Aufmerksamkeit erscheint uns so selbstverständlich, dass wir kaum darauf achten. Wir überlassen sie meist dem Zufall, obwohl sie doch darüber entscheidet, was wir wahrnehmen und bemerken, und was uns letztendlich entgeht.

## Für wen ist das Aufmerksamkeits-Training von Vorteil?

Aufmerksam zu sein ist für jeden wichtig, privat und auch beruflich, da kommunikative Aufgaben und Herausforderungen zunehmen. Es ist wichtig zu erkennen, dass es im zwischenmenschlichen Dialog nicht nur um den Austausch von Informationen, sondern vor allem um Beachtung und Aufmerksamkeit geht.

Aufmerksam bei der Sache zu sein hat eine positive Wirkung bei allem, was wir tun, besonders aber im Dialog. Der kluge Umgang mit der eigenen Aufmerksamkeit ist eine Fähigkeit, die erlernt und weiter entwickelt werden kann.

Im Königsteiner Aufmerksamkeits-Training lernen Sie, wie Sie zu mehr Aufmerksamkeit im Umgang mit sich selbst gelangen. Sie können danach im Gespräch besser zuhören und wissen auch, wie man die Aufmerksamkeit seiner Zuhörer fesselt.

## Trainingsziele:

- Bewussterer Umgang mit der eigenen Aufmerksamkeit
- Sich selbst und andere aufmerksamer wahrnehmen
- Die eigene Aufmerksamkeit gegenwartsbezogen einsetzen
- Verbessern der Dialogfähigkeit
- Steigerung der Merkfähigkeit und der Gedächtnisleistung
- Erkennen, dass Aufmerksamkeit unser bester Unfallschutz ist
- Steigerung des persönlichen Wohlbefindens und des beruflichen Erfolgs

Unsere Aufmerksamkeit bestimmt die Qualität unserer Wahrnehmungen und darüber hinaus ist sie die Voraussetzung für unsere Persönlichkeitswirkung.