



# Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm

## Mitarbeiter- und Teamseminare



### Sicher unterwegs durch mehr Konzentration

Ob zu Hause, auf dem Weg zur Arbeit oder im Büro, Unfälle passieren nicht zufällig. Oft sind sie die Folge davon, dass wir nicht wirklich bei der Sache sind. Ein hoher Workload und die technischen Möglichkeiten verführen oft dazu, vieles gleichzeitig zu tun. Das ständige Hin- und Herschalten zwischen verschiedenen Kanälen, die unsere Aufmerksamkeit beanspruchen, schwächt unsere Konzentrationsfähigkeit und kostet Energie. Es kommt häufiger zu Fehlern, womit nicht zuletzt auch ein erhebliches Sicherheitsrisiko verbunden ist.

**'Sicher unterwegs'** - nutzt Kampfkunst-Basics von Konzentration, Fokus und Umgebungskontrolle, um das Sicherheitsbewusstsein bei Alltagshandlungen zu verbessern. Durch anschauliche Praxisbeispiele werden das nötige Handwerkszeug vermittelt, um gerade in stressigen Alltagssituationen fokussiert zu bleiben, sich nicht ablenken zu lassen oder Multi-Tasking zu betreiben. Egal, wie groß der gefühlte Druck gerade ist - mit diesem Mental- und Praxistraining geben Sie Sicherheit und Gesundheit immer Vorrang!

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aller Berufsgruppen

**Zeitraumen:** 1 Modul à 3 h mit Vertiefungsmodulen

**Ziele:** Verbesserung der Arbeits- und Wegesicherheit durch Konzentration und Aufmerksamkeitsfokus, Strategien zur kognitiven Entlastung entwickeln

**Inhalte:**

- Neurobiologische Erkenntnisse zu Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeitsleistung
- Umschalten von erweiterter Aufmerksamkeit auf gezielte Fokussierung und umgekehrt
- Übung von Distanzierungs- und Fokussierungstechniken aus dem Karate und anderen Kampfkünsten
- Simulation potentieller Gefährdungssituationen
- Skill-Training zur Unfallverhütung

**Transfer in den Alltag:**

- Multi-Tasking hat seinen Preis - Eins nach dem anderen!
- Sinnvolle Informationsselektion - Weniger ist mehr!
- Sich nicht unter Druck setzen (lassen) - Alles zu seiner Zeit!
- Klar entscheiden, zielgerichtet handeln - Stopp! - Durchatmen! - Erkennen! - Fokussieren!

**Methoden:**

Vortrag und Diskussion, Verhaltensanalyse, Interaktive Übungen, Selbsterfahrung

**Referentin:**

Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach für Mitarbeiterführung, Gesundheitsmanagement und die Optimierung von Kommunikation in Teams und Institutionen  
Lehrerin für Taijiquan und Qi Gong, 4. Dan Karate