

Dr. Marco Freiherr von Münchhausen, Keynote Speaker, Autor, Coach

Test: Wie konzentriert sind Sie in Ihrem Leben?

Lesen Sie die folgenden 10 Aussagen und überlegen Sie, in welchem Ausmaß diese auf Sie zutreffen. Zählen Sie dann die Punkte Ihrer Aussagen zusammen.

	Häufig	Manchmal	Nie
1. Gleich nach dem Aufwachen checke ich meine neuesten Nachrichten auf dem Handy.	0	1	2
2. Beim Autofahren telefoniere ich.	0	1	2
3. Während Meetings arbeite ich gleichzeitig auf dem Tablet oder Smartphone.	0	1	2
4. Ich habe im Arbeitsalltag störungsfreie Zeiten.	2	1	0
5. Im Gespräch bin ich ganz bei meinem Gesprächspartner.	2	1	0
6. Beim Fernsehen zappe ich durch die Programme.	0	1	2
7. Wenn ich einmal bei der Sache bin, lasse ich mich nur schwer ablenken.	2	1	0
8. Ich mache regelmäßig mentale Übungen.	2	1	0
9. Die digitalen Medien bestimmen meinen Alltag.	0	1	2
10. Ich genieße es, am Wochenende ohne Handy oder Internet zu leben.	2	1	0

Auswertung:

16 bis 20 Punkte: Gratulation! Sie sind eigentlich schon wahres Konzentrationsgenie! Dennoch kann es auch für Sie hilfreich sein zu verstehen, wie Konzentration funktioniert und wie wichtig sie im Alltag ist.

8 bis 15 Punkte: Sie sind schon auf dem richtigen Weg, doch manchmal fehlt Ihnen einfach das letzte Quäntchen Konzentration, das Sie sich eigentlich wünschen. Oder Sie lassen sich oft allzu leicht ablenken.

0 bis 7 Punkte: Sie sollten dringend an Ihrer Konzentrationsfähigkeit arbeiten, wenn Sie nicht im Strudel der Informationsflut untergehen wollen, die täglich über uns hereinbricht. Machen Sie sich klar, was genau passiert, wenn Sie unkonzentriert sind, und wie Sie sich gegen den ständigen Input von außen, der auf Sie einprasselt, abschirmen können.

Weitere Infos zu unserem Redner Marco von Münchhausen finden Sie [hier](#). Und wenn sie ihn [als Redner anfragen](#) möchten, sind wir gerne für Sie da.