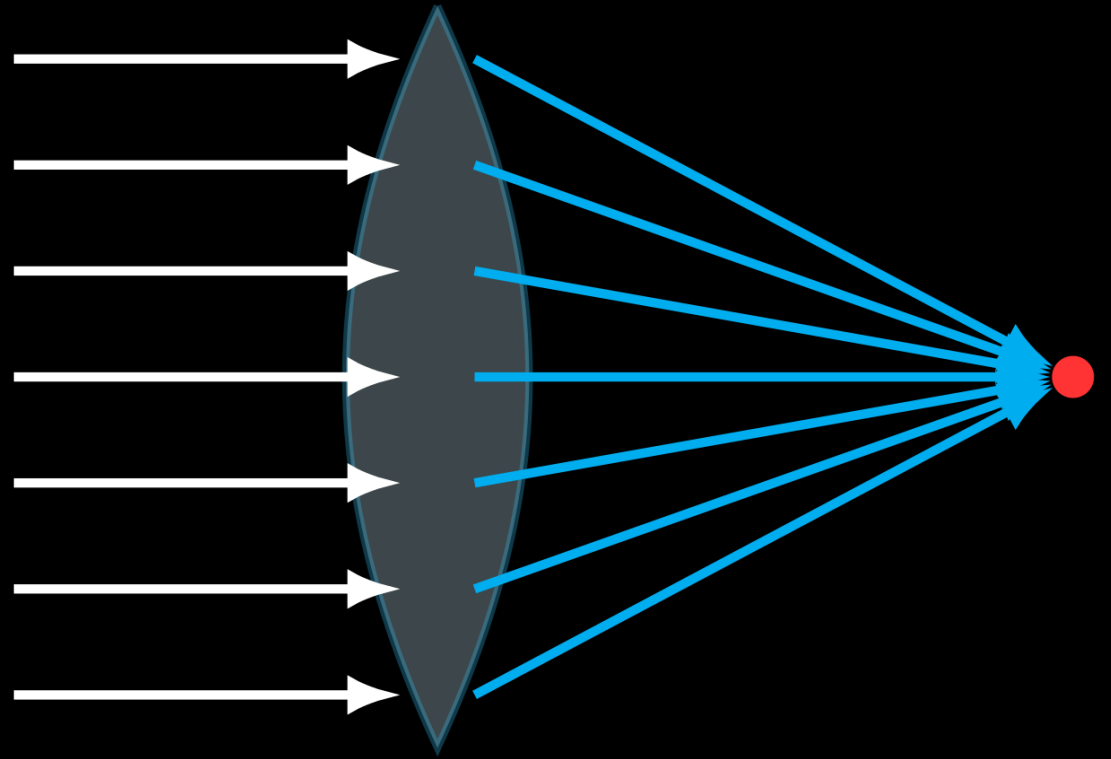


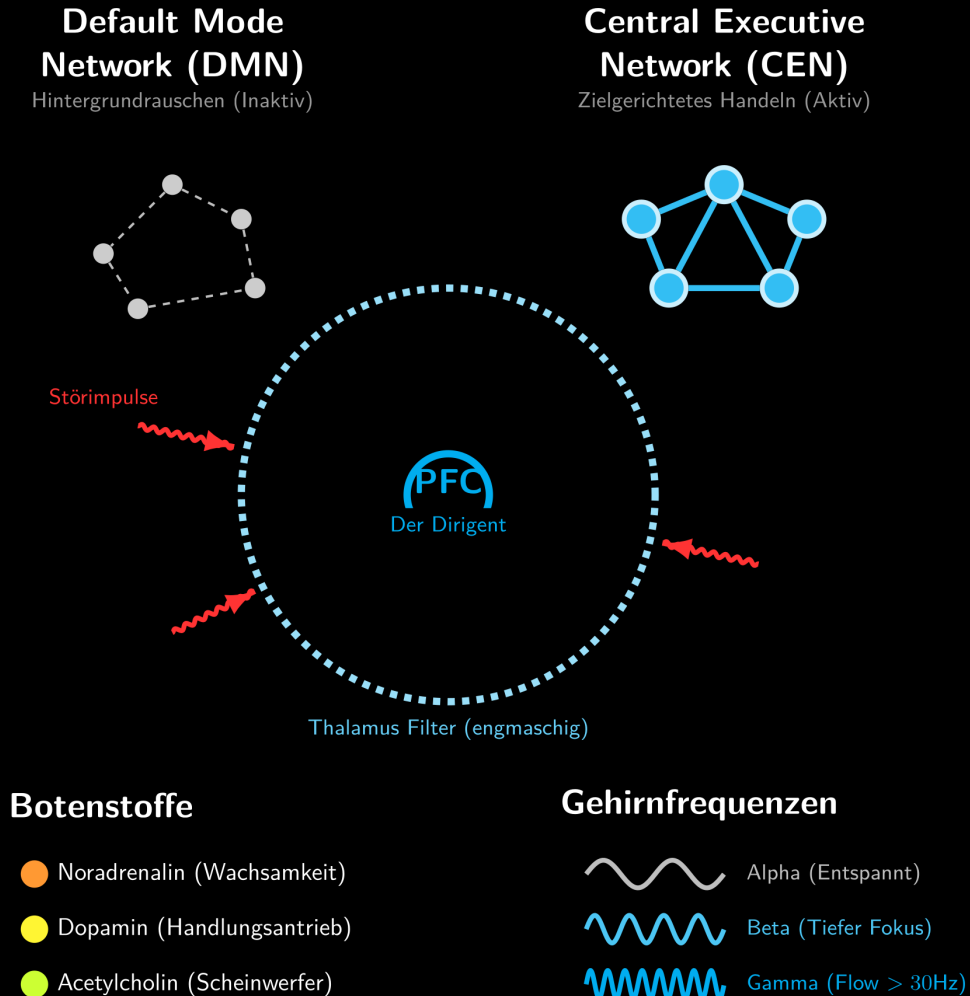
Wie können wir Fokus
erreichen?

Warum gibt es soetwas wie Fokus?

- Evolutionär bedingt
- Prinzipiell ein Ausnahmezustand
- Riskant und Aufwendig, deswegen Belohnungssystem



Was passiert bei uns im Gehirn?

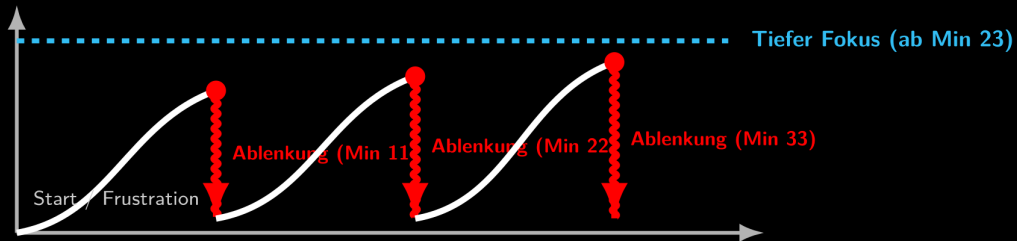


- Veränderung der Gehirnetzwerke
- Der präfrontale Kortex übernimmt
- Es werden wichtige Botenstoffe ausgeschüttet
- Die Gehirnfrequenz verändert sich
- Es wird ein großer Teil der Energie verbrannt

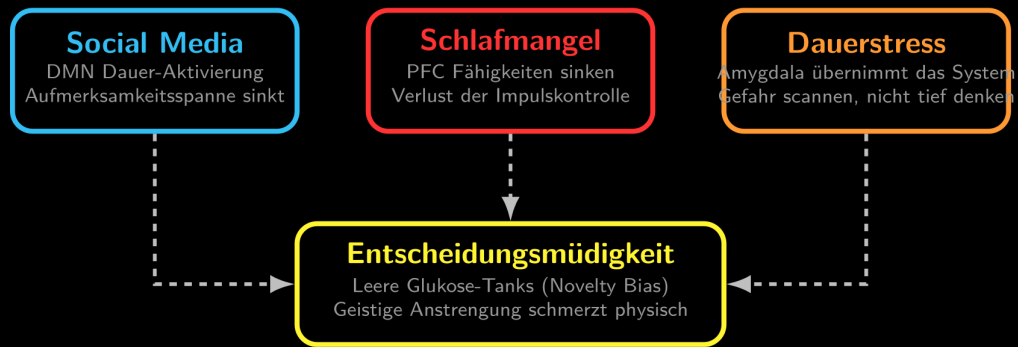
Warum viele Menschen unfokussiert sind

Warum wir unfokussiert sind

Die Illusion von Multitasking & der Aufmerksamkeitsrückstand



Die biologischen & digitalen Hindernisse



- Novelty Bias
- Fokus ist kein Lichtschalter
- Viele Probleme in der heutigen Gesellschaft

Wie man Fokus erreichen kann

Wege in den Flow-Zustand

Jahrtausendealte Weisheiten treffen auf moderne Neurobiologie

