



# IM FOKUS

Konzentriertes Arbeiten  
in einer abgelenkten Welt

# COPYRIGHT

## Impressum

Petra Binder Academy  
Arbeitergasse 16  
A-2542 Kottingbrunn

© **Copyright 2022**

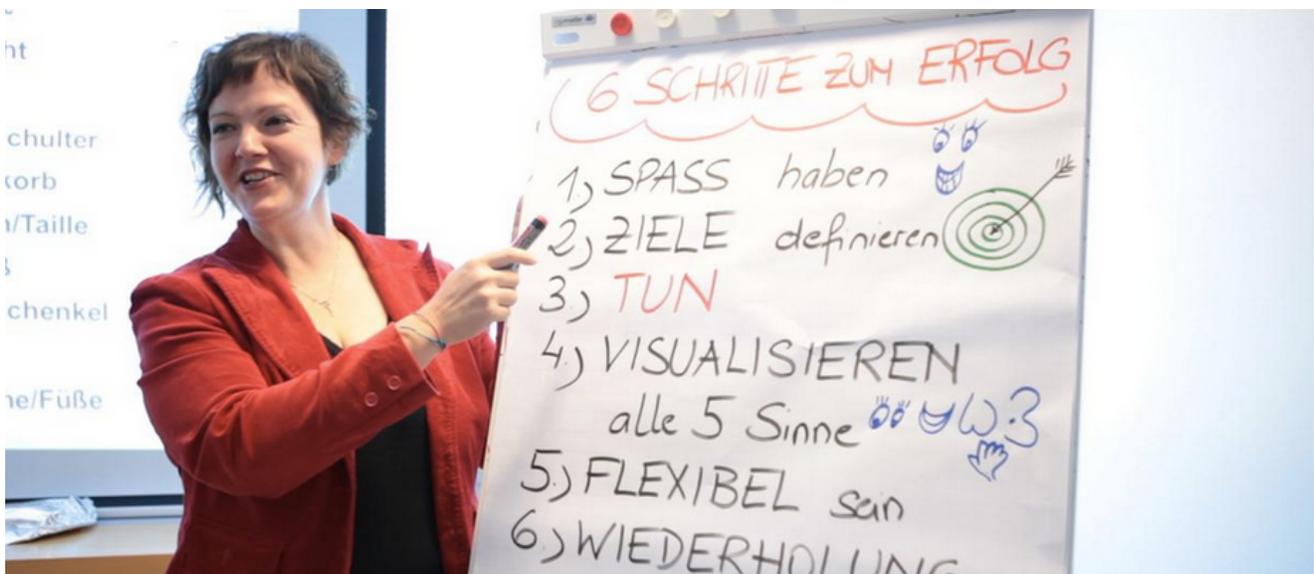
Petra Binder Academy | Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Journal oder Teile davon dürfen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers weder vervielfältigt noch in irgendeiner Weise verwendet werden.  
[www.petrabinder.com](http://www.petrabinder.com) | [office@petrabinder.com](mailto:office@petrabinder.com)

# SERVUS UND WILLKOMMEN!

Mein Name ist Petra M. Binder, und ich unterstütze zukunftsorientierte PlayerInnen durch gezielte Gedächtnisstrategien, um in der Oberliga mitzuspielen, am aktuellen Wissenstand zu bleiben und Spaß am Denken zu haben, ohne unter Stress und Druck Informationen abzuspeichern oder Angst zu haben, Wissen nicht abrufen zu können.

Seit fast 20 Jahren zeige ich Menschen in Workshops, Vorträgen und Büchern, wie sie der Informationsflut Herr werden, mit Leichtigkeit Neues lernen und mit einem exzellenten Gedächtnis hervorstechen.



Nachdem mich das System Schule immer wieder vor Herausforderungen gestellt hat, lernte ich leider erst nach meinem Studium die Strategien der Gedächtnismeister kennen - Techniken, um meine geistige Leistungsfähigkeit dramatisch zu verbessern. So widmete ich mein Leben der Aufgabe, Anderen zu helfen, ihre Gehirnkapazität freizusetzen, damit sie schneller etwas lernen und ein Leben mit mehr Kraft, Produktivität und Zielstrebigkeit führen können.

Gewinne auch Du einen Wettbewerbsvorteil gegenüber Mitmenschen, indem Du Deine Lern- und Leistungsfähigkeiten verbesserst und somit Dein (Fach-) Wissen ausbaust.

Ich freue mich darauf, Deine Trainerin zu sein!

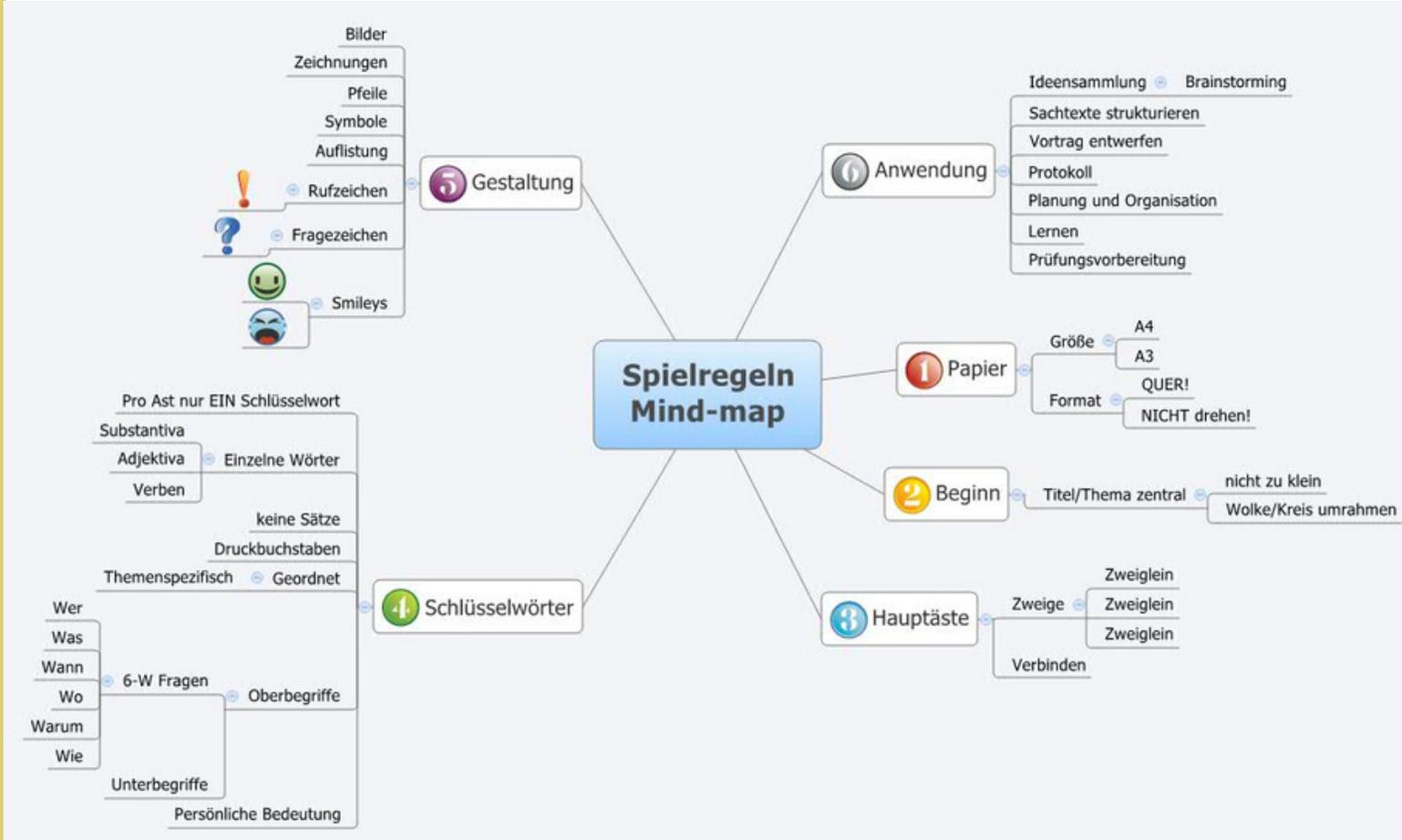
Petra M. Binder







# MINDMAPS



Leeres weißes DIN A4 oder DIN A3 Blatt im \_\_\_\_\_Format

Zentrales Thema \_\_\_\_\_ des leeren Blatt Papiers

\_\_\_\_\_ sammeln

\_\_\_\_\_ finden und die Schlüsselwörter einsortieren

Schlüsselwörter mit \_\_\_\_\_ verbinden

Mind-Map \_\_\_\_\_

quer; in die Mitte; Schlüsselwörter; Oberbegriffe; Ästen; verfeinern

# GESETZ DER KONZENTRATION

„Alles, was beachtet wird, \_\_\_\_\_ sich.

Alles, was nicht beachtet wird, \_\_\_\_\_ sich  
ab.“

verstärkt, schwächt



# WIE KONZENTRIERT BIST DU?

Finde mit diesem kleinen Test heraus, wie es um Deine Konzentration bestellt ist. Kreuze die für Dich zutreffende Antwort an und addiere im Anschluss die Punkte. Viel Spaß dabei!

	ja	manchmal	nein
Gibt es Tätigkeiten, die Du nicht gerne tust?	3	2	1
Lässt Du Dich leicht aus der Ruhe bringen?	3	2	1
Musst Du während Deiner Tätigkeit erst die Utensilien organisieren?	3	2	1
Kannst Du die Zeitung oder ein Buch konzentriert lesen?	1	2	3
Musst Du Tätigkeiten tun, die für Dich keinen Sinn ergeben?	3	2	1
Bist Du nervös und unruhig?	3	2	1
Hast Du oft Verstehenslücken?	3	2	1
Kannst Du Gesprächen folgen?	1	2	3
Kannst Du Arbeiten zu Ende bringen?	1	2	3
Kannst Du nachts durchschlafen?	1	2	3
Wirst Du durch Dein Handy gestört?	3	2	1
Kannst Du Dich auf eine Sache konzentrieren?	1	2	3
Musst Du mehrere Arbeiten in zu kurzer Zeit erledigen?	3	2	1
Schweifen Deine Gedanken ab?	3	2	1
Bist Du ausgeglichen?	1	2	3

# Wie hast Du abgeschnitten?

## 15 Antworten

### 45 - 35 Punkte:

Du bist mit Deinen Gedanken gerne wo anders, lässt Dich gerne ablenken und Dich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, fällt Dir schwer. Deine Konzentration ist fast nicht vorhanden. Pass jetzt ganz gut auf!

### 35 – 25 Punkte:

Deine Konzentration ist ganz gut im Mittelfeld. Du merkst zwar, dass es für Dich manchmal schwer ist, an einer Sache dran zu bleiben, bist aber soweit zufrieden. Es gibt sicher ein paar Punkte, die Du verbessern kannst.

### 25 – 15 Punkte:

Gratulation! Deine Konzentration ist TOP! Vielleicht findest Du trotzdem ein paar Anregungen, um Deinen Arbeitsalltag zu erleichtern.

SCHRITT #1

# MOTIVATION

# WAS DENKST DU ÜBER DICH?

Bewerte Dich selbst von 1 - 10 bei den folgenden Aussagen.  
1 = stimmt gar nicht bis 10 = stimmt vollkommen.

- \_\_\_ 1. Das schaffe ich nicht
- \_\_\_ 2. Das ist zu viel für mich
- \_\_\_ 3. Ich bin nicht schlau genug
- \_\_\_ 4. Dafür habe ich keine Zeit
- \_\_\_ 5. Die Anderen sind besser als ich
- \_\_\_ 6. Das hat bei mir noch nie geklappt
- \_\_\_ 7. Andere haben es besser als ich
- \_\_\_ 8. Andere sind besser als ich
- \_\_\_ 9. Andere sind immer schneller
- \_\_\_ 10. Andere werden immer bevorzugt
- \_\_\_ 11. Aus mir wird eh nichts
- \_\_\_ 12. Dafür bin ich zu alt
- \_\_\_ 13. Das begreife ich nie
- \_\_\_ 14. Das halt ich nicht durch
- \_\_\_ 15. Ich bin nicht gut genug
- \_\_\_ 16. Das ist mir zu unsicher
- \_\_\_ 17. Das ist viel zu viel für mich
- \_\_\_ 18. Das ist zu schwierig
- \_\_\_ 19. Das kann ich nicht
- \_\_\_ 20. Das klappt ja wieder nicht

- \_\_\_ 21. Das tut man nicht
- \_\_\_ 22. Das werde ich nie lernen
- \_\_\_ 23. Das wird nie funktionieren
- \_\_\_ 24. Die Anderen dürfen nicht mitkriegen, wie schlecht ich bin
- \_\_\_ 25. Es hat sowieso keinen Zweck
- \_\_\_ 26. Heute ist nicht mein Tag
- \_\_\_ 27. Ich bin dumm/undiszipliniert/nicht konsequent genug
- \_\_\_ 28. Ich bin ein schwerer Fall
- \_\_\_ 29. Ich darf keine Fehler machen
- \_\_\_ 30. Ich glaube nicht, dass mir sowas helfen kann
- \_\_\_ 31. Ich habe zu wenig Zeit
- \_\_\_ 32. Ich war schon immer schlecht darin
- \_\_\_ 33. Ich weiß nicht was ich tun soll

Welche weiteren negativen Sprüche, Redensarten oder Zitate, die Du immer wieder mal gehört hast, fallen Dir noch zusätzlich ein?  
Schreib noch weitere auf!

- \_\_\_ 34. \_\_\_\_\_
- \_\_\_ 35. \_\_\_\_\_
- \_\_\_ 36. \_\_\_\_\_
- \_\_\_ 37. \_\_\_\_\_
- \_\_\_ 38. \_\_\_\_\_
- \_\_\_ 39. \_\_\_\_\_
- \_\_\_ 40. \_\_\_\_\_

# THINK POSITIVE

Glaubenssatz: „Ich bin zu dumm dafür.“

Falsch: „Ich bin nicht zu dumm.“

Richtig: „Ich kann jede Menge und lerne täglich dazu.“

---

---

---

---

---

---

---

Hier ein paar zusätzliche Beispiele:

- Ich habe es verdient erfolgreich zu sein.
- Ich gebe immer mein Bestes.
- Jeden Tag komme ich dem Erfolg ein Stück näher.
- Alles was ich beginne, kann ein Erfolg werden.
- Ich arbeite in meinem Traumjob.
- Ich verdiene es Erfolg zu haben.
- Ich verfüge über die nötigen Mittel und Fähigkeiten, um erfolgreich zu sein.
- Ich bin kreativ und kann meine Ideen erfolgreich umsetzen.

- Ich kann aus Allem das Beste rausholen.
- Ich bin wertvoll.
- Ich bin genug.
- Ich liebe mich mit allen meinen Fehlern und Schwächen.
- Jeden Tag kann ich mehr an mich und meine Fähigkeiten glauben.
- Ich darf schlechte Tage und Misserfolge haben.
- Ich habe die Möglichkeit alles zu erreichen, was ich möchte.
- Ich kann mein Leben so gestalten, wie ich es für richtig halte.
- Ich habe die Stärke, schwierige Zeiten durchzustehen.
- Durch mein Tun kann ich andere Menschen bestärken.
- Jeder Tag bietet mir die Möglichkeit, an mir zu arbeiten.
- Ich kann aus meinen Fehlern lernen.
- Alles, was ich erreiche, verdiene ich.
- Ich gebe jeden Tag mein Bestmögliches.
- Alles, was ich brauche, trage ich bereits in mir.
- Ich habe die Fähigkeiten, jede Hürde zu meistern.
- Ich bin konzentriert.
- Ich erreiche meine Ziele.
- Ich bin konsequent.
- Ich bin zielstrebig.
- Ich bin schlau.

# DEIN "WARUM"

1. Ich habe Spaß am Denken

2. Ich werde entspannt erfolgreich

3. Ich halte mich mental gesund

4. Ich bleibe am aktuellen Wissenstand

5. Ich bleibe lernfähig

6. Ich beeindrucke Kunden und Kollegen

7. Ich bin gut genug

8. Ich entfalte mein volles Potential

9. Ich entwickle ganzheitliches Denken

10. Ich entwickle gute Ideen, die mich voranbringen

11. Ich verbessere mein Erinnerungsvermögen

12. Ich halte Vorträge ohne Spickzettel

13. Ich steigere meine Merkfähigkeit

14. Ich nehme neues Wissen leicht auf

15. Ich lache mehr

**16. Hürden nehme  
ich mit Leichtigkeit**

**17. Ich bin Vorbild für  
andere**

**18. Ich verändere  
mich positiv**

**19. Ich wertschätze  
mich**

**20. Ich reduziere  
meine Ablenkungen**

**21. Ich bekomme  
mehr Komfort**

**22. Ich habe mehr  
Freiheit**

**23. Ich öffne mich  
Neuem**

**24. Ich steigere  
meine Konzentration**

**25. Ich habe mehr  
Zeit für Hobbys**

**26. Ich habe mehr  
Zeit für Beziehungen**

**27. Ich bekomme  
mehr Aktivität in  
meinem Leben**

**28. Ich stärke meinen  
Körper**

**29. Ich habe Kraft  
und Energie**

**30. Ich denke positiv  
in die Zukunft**

**31. Ich habe mehr  
beruflichen Erfolg**

**32. Ich erreiche das  
nächste Level**

**33. Ich habe mehr  
Zeit für andere**

**34. Ich erhöhe meine  
Produktivität**

**35. Ich empfinde  
mehr Glück und  
Freude**

**36. Ich handhabe  
alles einfacher**

**37. Ich mache  
leichter Dinge  
erfolgreich**

**38. Meine Arbeit  
erfüllt mich voll und  
ganz**

**39. Ich bekomme  
meinen Traumjob**

**40. Meine  
Gesundheit ist mir  
sehr wichtig**

**41. Ich suche  
weniger**

**42. Ich habe mehr  
Zeit für mich**

**43. Ich habe weniger  
Stress**

**44. Ich bekomme  
Wertschätzung von  
anderen**

**45. Ich stärke mein  
Gefühl von Freiheit**

**46. Ich verdiene mehr  
Geld**

**47. Ich verdiene noch  
mehr Geld**

**48. Ich erreiche  
leichter meine Ziele**

**49. Ich schaffe neue  
Inspiration**

**50. Ich treffe  
schneller  
Entscheidungen**



SCHRITT #2

**BEGINNE NIE  
OHNE ZIEL**



A woman with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt, is celebrating with her arms raised in a bright, modern office. She is smiling and looking towards the camera. In the background, there is a clock on the wall and a bookshelf. The overall atmosphere is positive and professional.

**SCHRITT #3**

# **6 SCHRITTE ZUM ERFOLG**



SCHRITT #4

# ABLENKUNGEN

PLEASE  
DO  
NOT  
DISTURB





SCHRITT #5

# SPANNUNGS- GRAD

# OPTIMALER KONZENTRATIONSZUSTAND



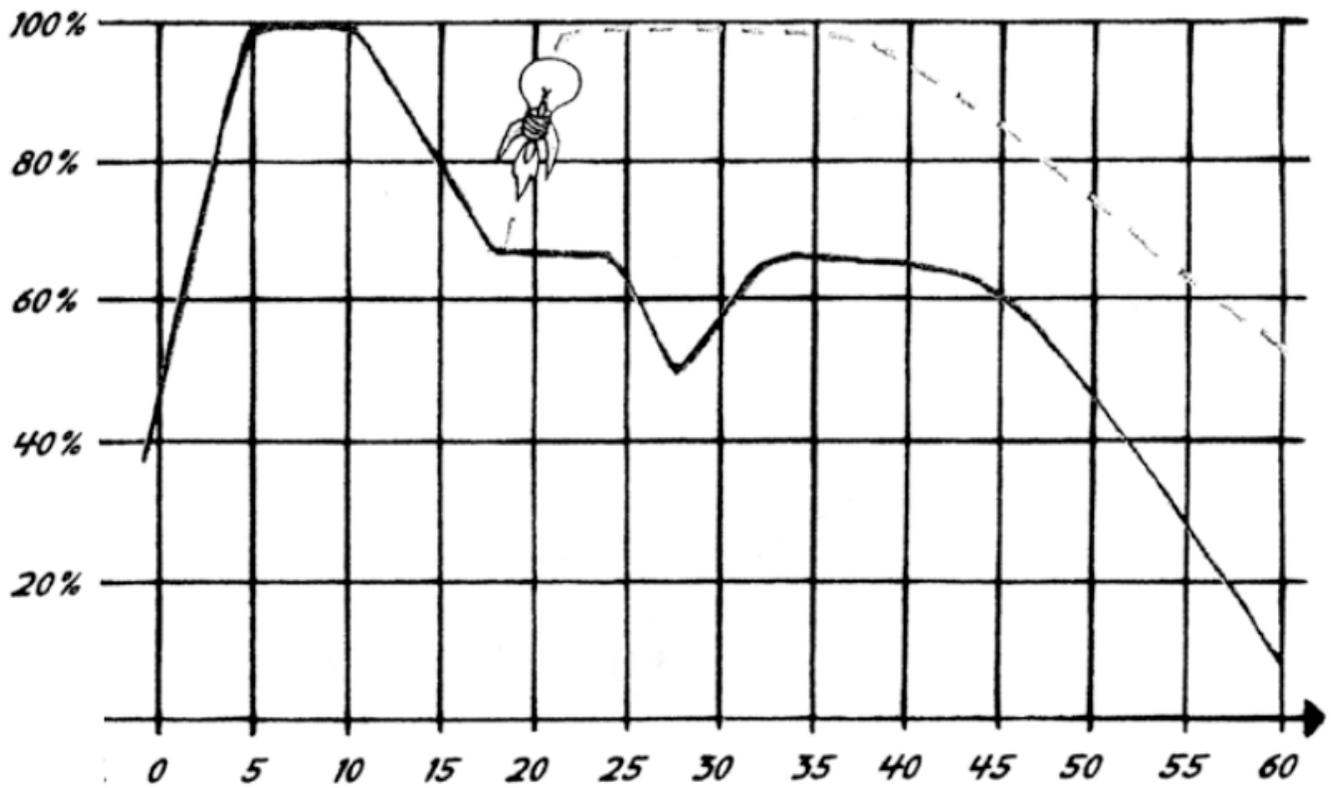
# 100% KONZENTRATION

toll		fad
<b>Stimulanz</b>	<b>100 % Konzentration</b>	<b>Stimulanz</b>
		<b>Innere Konz.kraft</b>
<b>Innere Konz.fähigkeit = Konzentrationskraft</b>		

Ablenkung hoch



# KONZENTRATIONSKURVE



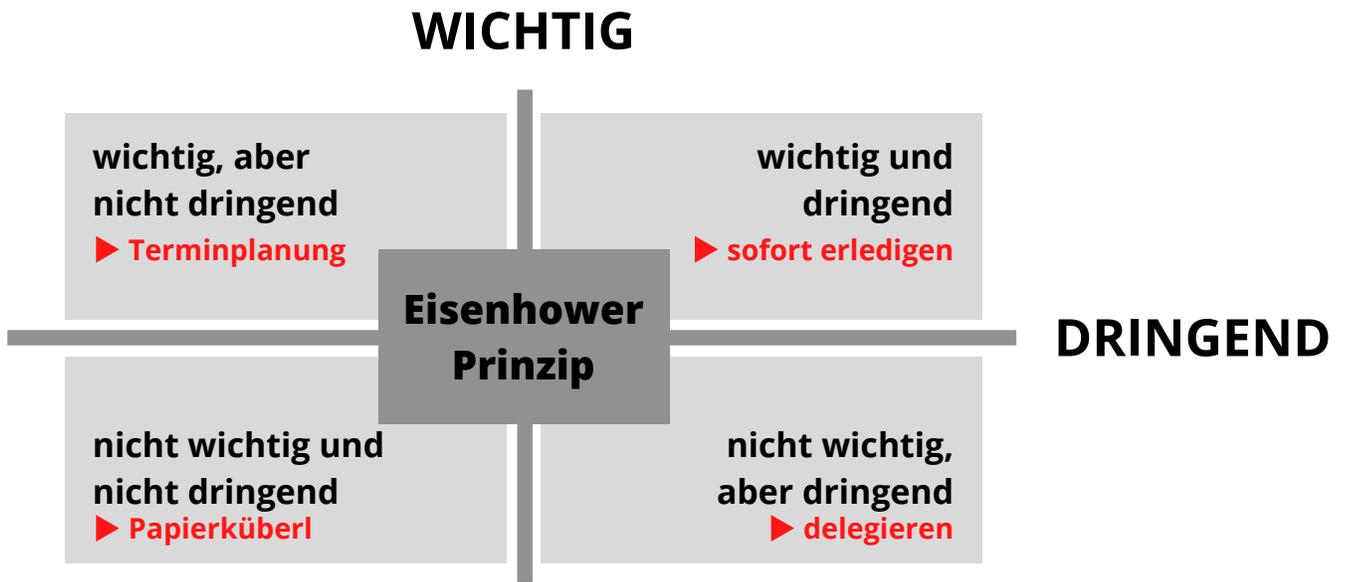




# TOP PERFORMER AKTIVITÄTEN



# EISENHOWER PRINZIP



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





SCHRITT #7

# GEDÄCHTNIS

















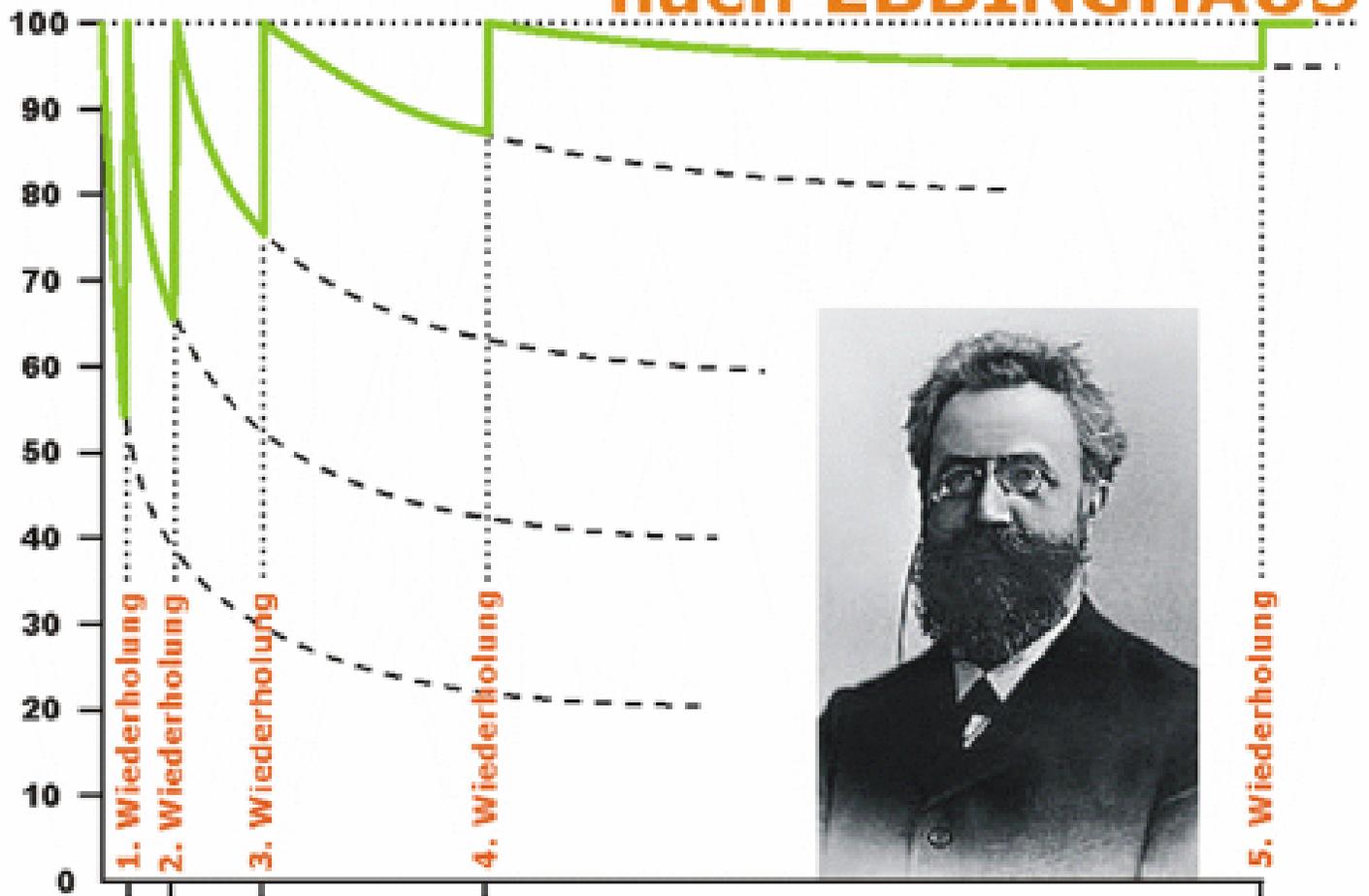




# WIEDERHOLUNG

# VERGESSENSKURVE nach EBBINGHAUS

Korrekte  
Wiedergabe in %





SCHRITT #9

# PAUSEN- MANAGEMENT



SCHRITT #10

# 10 BRAINHACKS FÜR DEINEN ERFOLG





# GIB JEDEM TAG DIE CHANCE, DER

**1**  
Notiere das Datum, um Dich an bestimmte Ereignisse erinnern zu können

**2**  
Überprüfe Dein Energielevel, um Rückschlüsse zu finden.

**3**  
Dankbarkeit ist die Abkürzung zum Erfolg. Würdige folglich täglich mind. eine Sache.

**4**  
Beschreibe Dein Energieniveau, um Klarheit zu bekommen.

**5**  
Finde Lösungen, um diese Faktoren zu verbessern, die Dir Energie geben, um Dich zu stärken und die Motivation in dir freizusetzen, und um voller Tatendrang in den Tag zu starten.

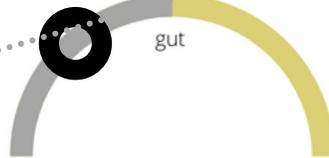
**6 7 8**  
Gewinne Überblick über Deine täglichen Gewohnheiten, die sowohl Deinen Körper, als auch Geist und Mindset betreffen. Mit diesen Erfolgsgewohnheiten wirst Du wahre Wunder erleben.

**TAG 1**

**DATUM:** 03. 01. 2022

## MOOD-TRACKER

Heute fühle ich mich



erschöpft energisiert

### Ich fühle mich so, weil...

- Ich habe gestern keine
- Bewegung gemacht

### Um mehr Energie zu bekommen, kann ich...

- Verabredung zum Walken
- Wohnung aufräumen

## DANKBARKEIT

Heute bin ich dankbar für...

- Für meine Hunde Xenia&Lui
- Wunderschönen Sonnenaufgang
- Neue Projektzusage

## KÖRPER

- 45 min. Outdoor-Sport
- Ketogene Ernährung
- 2 Liter Wasser
- \_\_\_\_\_

## GEIST

- 30 min. Lesen
- Elektronische Geräte off
- Hirn ausleeren (schreiben)
- Neues lernen

## MINDSET

- pos. Affirmationen
- Dankbarkeit
- Meditation
- \_\_\_\_\_

# SCHÖNSTE DEINES LEBENS ZU WERDEN.

## NOTIZEN - TAGESPLANUNG - IDEEN

Journal schreiben

Rückruf Mama

10:30 Verkaufsgespräche

Mittagessen mit Petra

Recherche Thema: Aktienmarkt

Teammeeting

17:30 Arbeitsende

Notizen Teammeeting:

Launchdatum: 15. März

Landingpage fertig: 15. Februar

Contenterstellung mit Markus: 1. Februar

Buchung Flug und Hotel für April

Termin für Follow-up Meeting

9

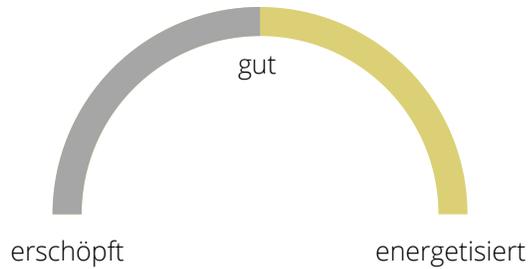
Nutze diesen Platz, um ein Tagebuch zu führen, Notizen zu machen oder Gedanken und wichtige Notizen festzuhalten. Es ist Dein Raum, um das Beste aus Deinem Tag rauszuholen.

**TAG** \_\_\_\_\_

**DATUM:** \_\_\_\_\_

### MOOD-TRACKER

Heute fühle ich mich



Ich fühle mich so, weil...

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Um mehr Energie zu bekommen,  
kann ich...

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### KÖRPER

- 45 min. Outdoor-Sport
- Gesunde Ernährung
- 2 Liter Wasser
- \_\_\_\_\_

### DANKBARKEIT

Heute bin ich dankbar für...

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### GEIST

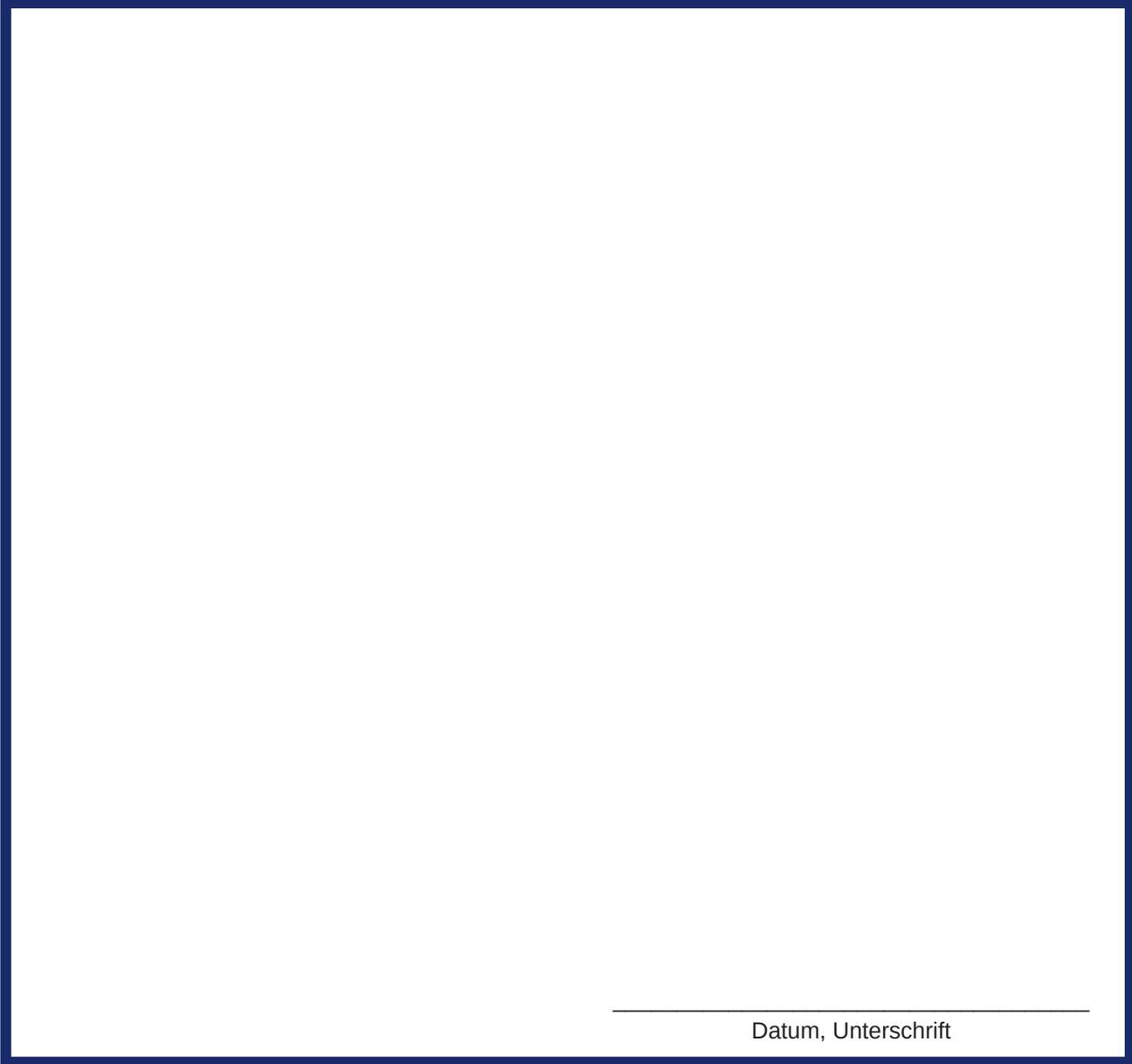
- 30 min. Lesen
- Elektronische Geräte off
- Hirn ausleeren (schreiben)
- Neues lernen

### MINDSET

- pos. Affirmationen
- Dankbarkeit
- Meditation
- \_\_\_\_\_



# MEIN COMMITMENT FÜR DIE NÄCHSTEN 8 WOCHEN



\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

A silhouette of a person in a suit with their right arm raised in a fist, set against a bright, hazy sunset background. The text is overlaid on the person's torso.

**DU BIST,  
WAS DU  
TÄGLICH  
TUST.**

# DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

Du hast jetzt angefangen einige wunderbare Lebensgewohnheiten auszubauen. Dies waren gerade mal ein paar Techniken und Du konntest schon erste Erfolge erzielen. Stell' Dir mal vor, wie es sein wird, wenn Du noch mehr dazulernst, weiter trainierst und alles Gelernte für Dich zu einer wunderbaren Gewohnheit und damit jederzeit anwendbar wird!?!

## KOSTENFREIER BUSINESS CALL

Wenn Du im Beruf und im Leben weiterkommen möchtest und Dich aktiv weiterbilden willst, biete ich hier die exklusive Gelegenheit, mit mir persönlich über Deine offenen Fragen zu sprechen und den einen oder anderen TOP-TIPP zu erhalten.



[Direkt zu meinem Terminplan \(klick\) >](#)

## 20 Prozent-Gutschein auf ALLE Produkte



Um Dich für Dein Dranbleiben und Deinen Erfolg zu belohnen, schenke ich Dir 20% Rabatt auf alle meine Produkte.

Bleib dran und mache mit dem Gutschein-Code: **Geschenk** Dein Gedächtnis zu Deinem stärksten Erfolgsfaktor!

[Zu meiner Homepage \(klick\) >](#)