MODULBESCHREIBUNG

Mentale Überlastung: die Energie folgt der Aufmerksamkeit

Adaptives Modul | ~20 min

Konzentration kostet fast nichts: Voll konzentriert verbraucht das Gehirn nur etwa 5 % mehr Energie als in Ruhe (Studien von Sharna Jamadar). Nicht die Gedanken erschöpfen, sondern die Emotionen, die an ihnen haften – die Angst vor dem Loslassen, der Perfektionismus. Ausgehend von diesem Perspektivwechsel zeigt das Modul, wie man körperliche, mentale und emotionale Energie pflegt, und tritt für eine seltene Praxis ein: sich bewusst herauszuhalten. Die Führungskraft sichert sie im Team ab.

LERNZIELE

01 Verstehen, warum Müdigkeit weniger von den Gedanken kommt als von den Emotionen, die an den Themen hängen: Überlastung ist in erster Linie emotional.

02 Die eigenen drei Energien (körperliche, mentale, emotionale) pflegen und für jede erkennen, was sie leert und was sie auffüllt.

03 Die eigene Aufmerksamkeit schützen: Fokusblöcke von 90 bis 120 Minuten einplanen, offene Schleifen schließen, Benachrichtigungen auf Zeit abschalten.

04 Sich bewusst und mit Augenmaß heraushalten und als Führungskraft die Aufmerksamkeit des eigenen Teams schützen, mit KI als Partner, nicht als Parasit.

ZIELGRUPPE

Alle, die ihren Kopf entlasten und wählen wollen, worauf sie achten, sowie Führungskräfte, die die Aufmerksamkeit ihres Teams schützen.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

Ab Montag bestellt Lyna, Verkäuferin in einem Lebensmittelgeschäft, allein für die Frischeabteilung. Lyna hat ihre Liste zweimal neu geschrieben, doch ein Thema kommt immer wieder: die Angst, zu viel zu bestellen. Mit niemandem hat sie darüber gesprochen. Lynas Führungskraft kommt heute Nachmittag in den Laden. Was sollte Lyna tun?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Aufmerksamkeitsrest beim Aufgabenwechsel – angelehnt an Sophie Leroy („Why is it so hard to do my work?“, 2009)
- Fokusblöcke für tiefe Konzentration (90–120 Minuten) – angelehnt an Deep Work von Cal Newport
- Afthonios-Methode der „3 Energieschalen“ (körperlich, mental, emotional)

QUELLEN & REFERENZEN

- Sharna Jamadar, Monash University – das Gehirn verbraucht rund 20 % des Energiebudgets des Körpers und bei intensiver Konzentration nur ~5 % zusätzliche Energie
- Sophie Leroy, „Why is it so Hard to do My Work?“ (2009) – Aufmerksamkeitsrest beim Aufgabenwechsel; laut Arbeiten der American Psychological Association sind bis zu 40 % der produktiven Zeit betroffen
- Wirkung leichter Dehydrierung (1–2 %) auf die Aufmerksamkeit – in der Physiologie der Flüssigkeitsversorgung dokumentiert
- Hülsheger & Schewe, Journal of Occupational Health Psychology (2011) – Emotionsarbeit, Erschöpfung und berufliches Wohlbefinden

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 31.10.2026