

# 5 Minuten für laserscharfen Fokus und Konzentration



Hey! Ich bin Petra Regina Lehner. HighPerformer Coach für UnternehmerInnen und Menschen in Top-Führungspositionen, die ich unterstütze, ihr Business zu skalieren und ihre Agenden ablenkungsfrei und ohne Stress erfolgreich zu erreichen.

Dies tue ich mit Hilfe von *Business-Mindwork* in der persönlichen Arbeit mit Klienten und in verschiedenen Online Kursen bzw. Membership, so dass auch du deine wirklich wichtigen Ziele tagtäglich in optimaler Zeit und bestem Energiezustand erreichen kannst.

Diese 5 Minuten Sequenz (diese Technik ist einer von 9 Schritten meiner Business-Mindwork) - hat sich tausende Male bewährt und nicht nur bei Top Athleten wie Weltmeistern oder Olympiateilnehmerinnen sondern besonders bei UnternehmerInnen dazu geführt, aus dem Dickicht der Termine und Ablenkungen mit Konzentration und Fokus die wirklich wichtigen Dinge in die Tat umzusetzen.

Ohne sie verlierst du Zeit, in der du dich weiter im Kreis drehst und dich ständig fragst, wie du trotz Motivation und Klarheit deine Aufgaben erledigst und deine Ziele erreichst.

## **Fokus und Konzentration sind das goldene Werkzeug, Träume und Ideen in die Tat umzusetzen.**

Mit ihr hast du die wichtigsten mentalen Ankerpunkte und eine klare Strategie, deinen inneren Motor auf Touren zu bringen und punktgenau das zu erledigen, was dich und dein Unternehmen voranbringt. Du eliminiert die entscheidenden Ablenkungen und erkennst deine wertvollste, mentale Ressource und bringst so wirkungsvolle, zeitsparende Ergebnisse zustande.

Nutze dieses kurze pdf und dann erzähle mir von deinen Ergebnissen!

# 5 Minuten Fokus & Konzentration

**Minute 1:** definiere die **wichtigste Aufgabe** glasklar. Sprich sie laut aus und sei gerne spezifisch

**Minute 2:** Blockiere ausnahmslos alle **digitalen Ablenkungen** und gib deinem Team eine Zeitanweisung für (Maximal) 90 Minuten **störungsfreie Zone**.

**Minute 3:** sprich deine **Intention** für die in Minute 1 definierte Aufgabe am besten laut aus. Ja, laut.

**Minute 4:** Dein Gehirn hat bereits **mentale Bilder** der Aufgabe - es ist nur sehr, sehr schnell. Halte die mentalen Bilder fest und mache einen **spezifischen Punkt** als realistisches Ergebnis bildhaft klar für dich. Kurze Notiz dieses Klarheitspunktes ist ein spezieller Hack an dieser Stelle.

**Minute 5:** die **Zeitsequenz**. Stelle einen Timer auf 21 Minuten ein. Arbeite nun in dieser Zeit und sobald der Timer läutet, beende die Zeitsequenz, mache eine Pause von maximal 15 Sekunden!!! Wiederhole diese Sequenz 3 Mal. Du kannst die Zeit bis zu 25 Minuten ausdehnen, aber nicht länger.

Du bist nun im Besitz eines Templates, das dir, wenn es richtig eingesetzt wird, zu **absolutem Fokus und maximaler Konzentration** verhelfen kann. Aber solange du nicht weißt, wie du *diese Sequenz* wirksam in eine komplette, fundierte Mindwork einbinden kannst, wird es nur ein ungenutztes *Tool* sein, welches in deiner persönlichen Schublade liegt.

Wenn du also *Business Mindwork* in vollem Umfang nutzen willst, möchte ich dir eine intensive Erweiterung schenken (sie wird normalerweise für 499,- Euro verkauft), in der ich tief in genau das eintauche und zeige, wie HighPerformer diese *Sequenz* für ein starkes Business-Mindset einsetzen und punktgenau anwenden, damit auch du *erlebst, wie du deine wichtigen Ziele in absolut entspanntem, souveränen Zustand erreichst*.

Und ja, du wirst es lieben, dir diese Arbeit als neue Routine zurechtzulegen, denn sie spart dir am Ende unendlich viel Zeit und bringt - messerscharfe Resultate!

*Ich analysiere mit dir genau, was DEINE größten Hindernisse sind, die üblicherweise HighPerformer abhalten, ihre Spitzenleistungen wirklich durchzuziehen.*

Klicke hier, um zu sehen, wie du dieses Training absolut kostenlos bekommen kannst:

<https://www.petralehner.com/danke-5-minuten-laserfokus/>