



WEBINAR
www.vhw.de

Kommunikation, Personalentwicklung, Soft Skills

Kopf frei für mehr Leistung: neue Selbstorganisation gegen Overload

Donnerstag, 19. November 2026 | online: 09:00 - 12:30 Uhr

Webinar-Nr.: [WB260387](#)

Gute Gründe für Ihre Teilnahme

Kennen Sie das Gefühl? Sie sitzen am Schreibtisch, versuchen sich auf einen wichtigen Bericht zu konzentrieren, und plötzlich schießt Ihnen durch den Kopf: "Ich muss noch den Rückruf bei Frau Schmidt machen!" Fünf Minuten später: "Habe ich eigentlich die Rechnung für das Seminar schon eingereicht?" Dieses ständige Kreisen von unerledigten Aufgaben im Kopf ist nicht nur anstrengend – es ist der Hauptgrund für das Gefühl des "Mental Overload".

Unser Gehirn erinnert sich an unerledigte Dinge viel besser als an erledigte. Es nutzt unseren wertvollen kognitiven Arbeitsspeicher als Notizzettel. Das Problem: Unser Gehirn ist ein exzellentes Werkzeug, um Ideen zu entwickeln, aber ein furchtbares Werkzeug, um sie zu speichern. Wenn wir versuchen, alle To-Dos, Ideen und Verpflichtungen im Kopf zu behalten, erzeugen wir permanenten Stress und verlieren die Fähigkeit zur tiefen Konzentration.

In diesem Webinar lernen Sie, wie Sie Ihr Gehirn radikal entlasten können. Wir übersetzen die Prinzipien des weltweiten Bestsellers "Getting Things Done" (David Allen) in pragmatische, sofort anwendbare Techniken für Ihren Verwaltungs- und Führungsalltag. Sie erfahren, wie Sie durch einen geführten "Mind Sweep" (Gehirn-Entleerung) akuten Stress sofort reduzieren und wie Sie ein verlässliches "Zweites Gehirn" aufbauen – ein externes System, dem Sie zu 100% vertrauen können.

Am Ende des Webinars haben Sie nicht nur einen klaren Kopf, sondern ein konkretes System, um diesen Zustand auch in stressigen Phasen beizubehalten.

Ihre Lernziele:

- Sie verstehen, warum unerledigte Aufgaben Ihren kognitiven Arbeitsspeicher blockieren.
- Sie lernen die Technik des "Mind Sweep" kennen und können sie anwenden, um akuten mentalen Overload sofort zu reduzieren.
- Sie sind in der Lage, die "2-Minuten-Regel" in Ihren Alltag zu integrieren, um das Ansammeln von mentalem "Kleinkram" zu verhindern.
- Sie wissen, wie Sie eine "Inbox Zero"-Routine aufbauen, um E-Mails und neue Aufgaben systematisch zu verarbeiten, statt sie nur zu sichten.

>> [ALLE INFOS & ANMELDUNG](#)

Termin

Donnerstag, 19. November 2026

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 12:30 Uhr

Teilnahmegebühren

355,- € für Mitglieder

395,- € für Nichtmitglieder

Ihre Dozentin

Viktorija Aschoff

Die Wirtschaftspsychologin ist als Personalentwicklerin in der IT-Branche tätig. Als freiberufliche Trainerin und Dozentin vermittelt sie in interaktiven Veranstaltungen psychologische Inhalte.

Dieses Webinar richtet sich an

Wissensarbeiter, Führungskräfte, Projektmanager und alle, die unter einer Flut von Aufgaben, E-Mails und Informationen leiden und durch bessere Selbstorganisation wieder den Kopf frei für echte Leistung bekommen möchten.

>> [ALLE INFOS & ANMELDUNG](#)

Rückfragen und Kontakt

Bei allen technischen Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Servicehotline Webinare:

T 030 390473-610

E kundenservice@vhw.de

Zeitlicher Ablauf

Beginn: 09:00 Uhr

11:00 bis 11:15 Uhr Kaffeepause

Ende: 12:30 Uhr

Technische Voraussetzungen für Ihre Teilnahme am Webinar

WEBINARE – Allgemeine Hinweise und weiterführende Informationen

Technische Voraussetzungen für Ihre Teilnahme am Webinar

Anwendungsdatei mit Installation

Sie haben Cisco Webex Meeting bisher noch nicht genutzt? Dann werden Sie nach dem Anklicken des Zugangslinks aufgefordert, sich die Datei webex.exe herunterzuladen. Wir empfehlen das Herunterladen und die Installation der Anwendungsdatei, da Sie dann alle Interaktionsmöglichkeiten vollumfänglich nutzen können.

Browserzugang ohne Installation

Alternativ können Sie auch, ohne Installation, über Ihren Browser beitreten. Wir empfehlen eine aktuelle Version von Mozilla Firefox, Google Chrome, Microsoft Edge oder Safari für MacOS.

Zugang mit Tablet oder Smartphone

Mit der App von Webex für Android und iOS ist eine Teilnahme auch über ein Tablet oder Smartphone möglich.

Testen Sie Ihren Zugang im Vorfeld in unserem Testraum!

[Link Test-Raum](#)

*Meeting Passwort: **Fortbildung!***

Nur für Tablet/Smartphone:

Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): 2375 281 3625

Für das Webinar benötigen Sie entweder einen Desktop-PC, einen Laptop oder ein anderes mobiles Endgerät (z. B. ein Tablet).

Eine Webkamera und/oder ein Mikrofon sind nicht zwingend erforderlich. Sie können Ihre Fragen auch im Chat schreiben. Oder Sie wählen sich über die Webinar-Telefonnummer ein. Dann können Sie per Telefon im Webinar sprechen. Die Telefonnummer steht im Einladungsschreiben.

[Video-Leitfaden](#)

Ablauf von vhw-Webinaren

Spätestens einen Tag vor dem Online-Veranstaltungstermin erhalten Sie eine E-Mail mit einem Anmeldelink. Bitte beachten Sie bei erstmaliger Teilnahme an einem vhw-Webinar auch den Eingang Ihres Spam-Ordners.

- Die Webinar-Unterlagen werden spätestens 1 Tag vor der Online-Veranstaltung als Download in unserer vhw-Cloud zur Verfügung gestellt. Den Zugang zur vhw-Cloud erhalten Sie in der E-Mail mit dem Anmeldelink.
- Innerhalb 1 Woche nach der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail einen Link auf unsere Cloud, auf der die Webinar-Unterlagen für einen Zeitraum von weiteren 8 Wochen als Download abrufbar sind.
- Im Nachgang des Webinars erhalten Sie per E-Mail außerdem ein Teilnahmezertifikat, welches die gehörten Zeitstunden vermerkt. Dieses kann als Fortbildungsnachweis bei Kammern und Berufsverbänden vorgelegt werden. Wir unterstützen Sie gerne bei der Klärung der Anerkennungsfähigkeit. Bitte beachten Sie, dass die einzelnen Kammern einen Vorlauf von bis zu 7 Wochen vor Veranstaltungstermin benötigen.

Info Pflichtfortbildungen: www.vhw.de/fortbildung/pflichtfortbildungen

Rückfragen und Kontakt

Bei allen technischen Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Servicehotline Webinare:

Tel.: 030 390473-595, E-Mail: webinare@vhw.de