




Seminar-Titel: **ONLINE – Attention Hacking – Strategien für Digitale Selbstfürsorge**

	Termin:	Ort:		Referent*innen:	
Mi., 20.05. + Do., 20.05.2026 von 9 bis 13 Uhr		ONLINE		Ehrnhöfer, Carina	

Digitale Plattformen, Apps und KI-gestützte Systeme sind gezielt darauf ausgelegt, unsere Aufmerksamkeit zu binden – ein Phänomen, das als Attention Hacking bekannt ist. Gleichzeitig reagiert unser Gehirn auf diese ständige Reizflut mit Stressmustern, die Konzentration und Energie kosten.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie diese Mechanismen funktionieren und welche neurobiologischen Prozesse dabei ablaufen. Sie lernen, wie Sie den digitalen Sog bewusst durchschauen, sich mental freimachen und mit klaren Strategien, Micro Habits und alltagstauglichen Übungen Ihre Konzentration stärken, digitale Selbstfürsorge entwickeln und Ihre mentale Gesundheit nachhaltig schützen.

SEMINAR:

Neuro-Insights & digitales Aufmerksamkeitsmanagement

- Attention Hacking verstehen und abwehren
- Wie Plattformen und KI-Algorithmen Ihre Aufmerksamkeit gezielt binden – und wie Sie diese Mechanismen durchschauen
- Die psychologischen Trigger hinter Notifications, Feeds und Gamification und warum es so schwer ist, sich zu lösen
- Neurobiologische Grundlagen von digitaler Ablenkung und Multitasking-Verhalten
- Die 3 Kernfaktoren für Konzentration, Fokus und kognitive Selbststeuerung

Digital Habits und digitale Selbstverteidigung: Praktische Strategien für digitale Selbstführung

- Praktische Strategien gegen Aufmerksamkeitsdiebstahl
- Micro Habits für mehr Klarheit, Konzentration und Fokus
- Monotasking-Zonen schaffen – digitale Ablenkungen und Multitasking aktiv begrenzen
- Digitale Achtsamkeit im Umgang mit KI-Tools und Apps: bewusste Nutzung statt Reflexverhalten

ZIELE:


- Sie erkennen, wie digitale Systeme gezielt Ihre Aufmerksamkeit binden.
- Sie verstehen die neurobiologischen Hintergründe von Ablenkung und Multitasking.
- Sie lernen Tools und Strategien für mehr Fokus, Klarheit und Konzentration.
- Sie entwickeln gesunde digitale Gewohnheiten und stärken Ihre Selbstführung.
- Sie trainieren achtsame Mediennutzung und bewusste Entscheidungen im digitalen Raum.

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN



Fonds Gesundes
Österreich



 Für die
Stadt Wien

METHODEN:

Fachimpulse, Neuro-Insights, Einzel- und Gruppenübungen, Selbstreflexion, digitales Habit Tracking, Arbeit mit der KI

ZIELGRUPPEN:

Führungskräfte, Projektverantwortliche sowie Mitarbeitende aller Ebenen, die im digitalen Arbeitsumfeld konzentrierter, klarer und selbstbestimmter arbeiten und gesunde Strategien im Umgang mit Ablenkung, Informationsflut und KI-gestützter Technologie entwickeln wollen



Information: 01 4000-76906, office@wig.or.at, www.wig.or.at

Gesamt-Gebühr je 2-tägigem Seminar: € 100,00


Anmeldung: <https://seminare.goeg.at/q3hwr/>

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN



Fonds Gesundes
Österreich



 Für die
Stadt Wien