
Subject: Selbstoptimierung

Posted by [Hairtalk385](#) on Wed, 02 Mar 2022 20:21:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich muss leider zugeben,dass mich meine AGA die letzten 1,5 Jahre zu sehr beschäftigt hat und ich wesentliches aus den Augen verloren habe. Also 24/7 nur mit HA beschäftigt,Fussball und bisschen Sport gemacht und meiner Arbeit nachgegangen. Ich möchte mich unbedingt wieder fokussieren können und das ist auch der Grund warum ich diesen Beitrag verfasse. Habt ihr Ideen wie ich mein Gehirn trainieren kann,mein Mindset verbessern und generell wichtige Themen unserer Neuzeit (Technologie/IT) up2date bleibe und mich vorallem mental weiterentwickeln kann? Gerne auch über youtube/Büchern. Wenn es hier User mit guten Englisch und Sprachkenntnissen gibt,bin ich über jeden Tipp dankbar :)

Subject: Aw: Selbstoptimierung

Posted by [newbie123](#) on Wed, 02 Mar 2022 21:16:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=LO1mTELoj6o>

Subject: Aw: Selbstoptimierung

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 17 May 2023 14:08:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Selbstoptimierung", "Mindset".

Genau diese Begriffe aus deinem Bewusstsein zu streichen wäre mal der erste Schritt. Zeit unter Menschen verbringen, alleine und mit Leuten reisen, beruflich weiterbilden oder die Richtung ändern. Dass du mehr als deine Haarneurose bist begreifst du nicht mit Youtube. Nur mir Konfrontation.

Subject: Aw: Selbstoptimierung

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Thu, 18 May 2023 20:46:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Diese ganzen Tipps mögen sich ja ganz gut anhören, aber es ist wichtiger was bei dir funktioniert. Konzentriere dich besser auf das was Du besonders gut kannst, auf deine Stärken, auf das worauf Du stolz bist und wofür Du brennst...

Subject: Aw: Selbstoptimierung

Posted by [endmymisery](#) on Sat, 20 May 2023 19:03:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann nur Knorkell zustimmen. Selbstoptimierung ist einerseits hauptsächlich Geldmacherei von irgendwelchen 'Mentoren' (ganz besonders im angelsächsischen Raum), die zumeist unsichere junge Männer ausnutzen und andererseits der effektivste Weg erst recht neurotisch zu werden und dich konstant mit anderen zu vergleichen.

Selbstbildung durch YouTube und Bücher ist nett, aber bleibt immer nur auf einem sehr geringen Niveau. Wenn du dich wirklich weiterbilden und entwickeln willst musst du deine Komfortzone verlassen und etwas in die Richtung studieren, mit echten Menschen reden, dich engagieren, Verantwortung übernehmen.

Subject: Aw: Selbstoptimierung
Posted by [istude](#) on Mon, 22 May 2023 07:20:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie man es nennt, ist die eine Frage.

Was ich aber definitiv anraten würde, ist zumindest 1-2 Stunden am Tag ohne Handy, ohne Computer, ohne Fernseher, ohne irgendwelche (technische) Ablenkung zu verbringen. Ob man das dann dafür nutzt ein Buch oder eine Zeitung zu lesen, ein tiefsinniges Gespräch mit Freunden zu führen, einem Instrument nachzugehen, sich anderweitig kreativ auszuleben oder einfach einen Waldspaziergang zu unternehmen bleibt einem selbst überlassen. Aber es geht darum sich auf eine Tätigkeit zu fokussieren und dieser ohne unnötige Ablenkungen nachzugehen. Meiner Ansicht nach ist das nicht nur für die mentale Gesundheit sehr hilfreich, sondern auch das beste Hirntraining was wir uns geben können.

Ansonsten, da bin ich selbst oft zu nachlässig, aber nicht mit Snooze noch "20 Minuten" im Bett liegen bleiben, sondern sofort aufstehen und stattdessen 20-30 Minuten Morgensport machen. Braucht gerade am Anfang einiges an Selbstüberwindung, aber hilft dabei mit mehr Energie und einer positiven Einstellung durch den Tag zu gehen.