

English version below

---

Liebe Studierende,

das Sommersemester schreitet voran, aber ihr habt das Gefühl noch in alten Mustern der vergangenen Online-Lehre zu stecken?

Damit seid ihr nicht allein: viele Studierende berichten unter anderem über **Schwierigkeiten sich zu konzentrieren und fokussieren**. Während der Vorlesung parallel am Handy oder mit anderen Projekten beschäftigt zu sein wurde während der Online-Lehre für die meisten zur Gewohnheit. Die Folge: von den Vorlesungsinhalten blieb nur wenig hängen und mit dem Großteil des Stoffes musste sich in der Prüfungsvorbereitungsphase nochmals mühsam intensiv auseinandergesetzt werden. Zeit also, diese Gewohnheit wieder zu „ver“lernen!

***Seminar "Mehr Erfolg im Studium durch Fokussierung und Konzentration – auf Basis von asiatischen, kampfsportspezifischen Denkweisen und praktischen Übungen"***  
***Mittwoch, 8. Juni 2022 von 17:00 - 20:00 Uhr am Deggendorfer Campus (Präsenz-Veranstaltung)***

Eine strukturierte Lebensweise im Studium ist das Ziel vieler. Dennoch scheitert es oft an der Umsetzung durch anfallenden Stress, schwindender Motivation und falscher Zielsetzung.

Auch Thomas Geiger musste diese Erfahrungen sammeln, bevor er ein System entwickelte, wodurch kleine Handlungen bereits große Wirkung zeigen können. Der Buchautor lernte bereits im Kindesalter Karate, nachdem ihn der Film Karate Kid dazu inspirierte. Von da an war es sein großer Traum nach Okinawa in Japan zu gehen, um dort Meisterschaften zu bestreiten, sowie als Karatelehrer beruflich zu arbeiten. Seit dem Jahr 2021 betreibt er die größte Kinderkarateschule Europas mit mehreren tausend Mitgliedern und war einer der erfolgreichsten Wettkämpfer in Okinawa. Zusätzlich krönte er seine akademische Laufbahn mit dem MBA.

**Diese Ziele erreichte er durch eine strukturierte und zielorientierte Vorgehensweise in körperlicher und geistiger Fokussierung, welche innerhalb des Seminares vorgezeigt werden. Das Seminar besteht aus einem Theorie- und einem Praxisteil.**

**Lerne auch du praktischen Übungen und Denkweisen, um deine Ziele zu erreichen und melde dich jetzt an!**

**Eine Online-Anmeldung ist notwendig:** <https://www.eventbrite.com/e/mehr-erfolg-im-studium-durch-fokussierung-und-konzentration-tickets-338824512237>

Dieser Kurs ist für dich **kostenlos**.

Lehrgangleiter: Thomas Geiger MBA Diplom Betriebswirt, Karatelehrer Japan 7. Dan, Shihan  
Datum: 8. Juni 2022 von 17:00 - 20:00 Uhr

Über zahlreiche Anmeldungen würden wir uns freuen.

Beste Grüße  
Carolin Stadler  
Laura Nowak

Dear students,

the summer semester is progressing, but you still feel stuck in old patterns of past times of online teaching?

You are not alone: many students report **difficulties in concentrating and focusing**. Being busy on the mobile phone or with other projects during the lecture has become a habit for most during online teaching. As a result, little of the lecture content internalised and most of the material had to be dealt with again intensively during the exam preparation phase.  
Time to "unlearn" this habit!

***Seminar "More success in studies through focus and concentration - based on Asian, martial arts-specific ways of thinking and practical exercises".***

***Wednesday, 8 June 2022 from 17:00 - 20:00 pm at the Deggendorf campus (presence event)***

A structured way of life during studies is the goal of many. However, it often fails due to stress, decreasing motivation and setting the wrong goals.

Thomas Geiger also had to gather these experiences before he developed a system whereby small actions can already have a big effect.

The book author learned karate as a child after the film Karate Kid inspired him to do so. From then on, his big dream was to go to Okinawa in Japan to compete in championships, as well as to work professionally as a karate instructor. Since 2021, he has been running the largest children's karate school in Europe with several thousand members and has been one of the most successful competitors in Okinawa. In addition, he crowned his academic career with an MBA.

**He achieved these goals through a structured and goal-oriented approach in physical and mental focus, which will be demonstrated within the seminar. The seminar consists of a theoretical and a practical part.**

**Learn practical exercises and ways of thinking to achieve your goals and register now!**

**Online registration necessary:** <https://www.eventbrite.com/e/mehr-erfolg-im-studium-durch-fokussierung-und-konzentration-tickets-338824512237>

This course is **free of charge** for you.

Please note, that the Seminar will be held in **German**.

Course instructor: Thomas Geiger MBA Diplom Betriebswirt, Karate instructor Japan 7th Dan, Shihan  
Date: 8 June 2022 from 17:00 - 20:00 pm.

We would be pleased about numerous registrations.

Best regards  
Carolin Stadler  
Laura Nowak