

## Aufmerksamkeit erfolgreich fokussieren

### Reflexion: Aufmerksamkeitsfokussierung bewusst nutzen – Energie fließen lassen

#### Nutzen:

»Energy flows where attention goes.«, auf dieses Prinzip sind wir im Text schon eingegangen. Unsere Aufmerksamkeit ist in diesem Sinne auch vergleichbar mit dem Spotlight auf einer Bühne. Je nachdem, wohin dieser Spot leuchtet, werden andere Dinge sichtbar. So ist es mit unseren Bewusstseinsinhalten. Sie existieren nebeneinander auf der großen Bühne unseres gesamten Bewusstseins und je nachdem, welche Anteile wir ausleuchten, erleben wir diese verschiedenen Anteile. So, wie Beleuchter im Theater nach einiger Zeit die Lichttechnik beherrschen, so ist es auch für uns vorteilhaft, den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit flexibel einstellen zu können – je nachdem, wo wir gerade Energie wünschen. Wenn wir z. B. kurz vor einem Vortrag sind, vielleicht noch einer, der uns bedeutungsvoll ist und inhaltlich oder vom Publikum her ganz neu, ist es für die meisten von uns normal, dass wir eine gewisse Nervosität entwickeln. Nun ist es interessant, worauf wir unsere weitere Aufmerksamkeit richten. Fokussieren wir die vielen unbekannten Menschen, mit den verschiedenen Erwartungen? Fokussieren wir auf die Dinge, die beim letzten Mal schief gelaufen sind und heute hoffentlich nicht wieder passieren, oder einfach auf unseren Atem und das gute Gefühl, fest mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen? Oder achten wir auf kleine Dinge, die uns bereits jetzt auffallen und uns die Gewissheit geben, dass dieses eine stärkende, das Leben bereichernde Erfahrung werden wird? Etc. Je geübter wir im bewussten und ziieldienlichen Fokussieren unserer Aufmerksamkeit sind und je schneller wir damit an unsere Ressourcen und Fähigkeiten anknüpfen können, desto leichter wird uns die Umsetzung unserer Ziele fallen. Trainieren wir also zunächst mit einfachen Varianten.

#### Beschreibung:

Alles, was Sie dazu brauchen, ist eine Möglichkeit, bei der Sie alle Aufmerksamkeit verfügbar haben und nichts parallel erledigen. Das kann an einem ruhigen Ort sein; Sie können sitzen, liegen oder stehen oder auch locker in der Natur gehen. Sie können sich aber auch in einem Moment befinden, in dem Sie einfach auf irgendetwas warten. Überbrücken Sie diesen Moment und trainieren Ihre Aufmerksamkeit.

Dabei schauen Sie sich zunächst die vier, in der Tabelle dargestellten, Möglichkeiten der Fokussierung an und gehen Sie eine nach dem anderen durch. Fokussieren Sie sich jeweils auf eine Variante ca. 2 Minuten und erleben Sie die Auswirkungen der Fokussierung bewusst. Welche Erfahrung ist mit den unterschiedlichen Fokussierungen verbunden? Wann ist Ihnen im Alltag jeweils eine Orientierung und Weitung nach außen hilfreich und wann eher eine Orientierung und Zentrierung nach innen?

| Möglichkeiten der Fokussierung |   |   |
|--------------------------------|---|---|
| Fokus ist                      | Aufmerksamkeit geht nach  |   |
|                                | außen   | innen   |
| <b>Weit</b>                    | Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Umfeld und nehmen Sie so viel als möglich wahr: Welche Details, Farben, Formen sehen Sie? Welche Geräusche hören Sie? Was können Sie alles ertasten? Was riechen oder schmecken Sie? | Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und lassen Sie Ihr Gewahrsein von den Zehenspitzen bis zu den Haar- und den Fingerspitzen durch den ganzen Körper gleiten. Machen Sie eine Reise durch den ganzen Körper und jedes Körperteil. Nehmen Sie dabei jeweils auch die Kontaktflächen zwischen Körper und Umfeld wahr (z. B. Stand-, Sitz- oder Auflagefläche). |
| <b>Eng</b>                     | Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Aspekt Ihres Umfeldes: ein Punkt, ein Mensch, ein Tier, ein Baum etc. und fokussieren Sie nun ausschließlich das. Was nehmen Sie alles wahr?                            | Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach auf Ihren Atem. Am besten geht das, wenn Sie die Hände über dem Bauchnabel auflegen und dabei spüren, wie der Atem die Hände jeweils hebt und senkt.   |

## Transfer: Aufmerksamkeitsfokussierung als Tankstelle

### Nutzen:

Wenn wir zur Erfüllung unserer Visionen bzw. zur Erreichung unserer Ziele sozusagen »unterwegs« sind, kann uns hin und wieder auch die Puste ausgehen. Dann sind wir möglicherweise erschöpft und brauchen entweder eine Pause oder ganz einfach die Zentrierung auf Wesentliches bzw. das Kraftschöpfen aus Tankstellen und Quellen. Nachfolgend haben wir einige kleine, sehr einfache Möglichkeiten zusammengestellt.

### Beschreibung:

- *Tagebuch führen:* Legen Sie sich für wichtige Phasen ein kleines »Trainingstagebuch« zu und notieren Sie jeweils, was Sie im Laufe eines Tages erreicht haben und wie Sie sich dabei gefühlt haben. Für Sportler ist das Trainingstagebuch ein ständiger Begleiter, vor allem um Einheiten abzuschließen, Ergebnisse zu dokumentieren und über längere Sicht, wichtige Zusammenhänge zwischen Umfeld, Material, innerem Zustand und Zielerreichung zu erkennen und zu nutzen. Welcher Rhythmus tut mir gut? Wann brauche ich Pausen? Wie komme ich in einen guten inneren Zustand?
- *Tagesabschluss:* Beenden Sie Ihren Tag mit einer kleinen Notiz (innerlich oder in einem kleinen Buch) mit 3–5 Antworten auf die Frage: Wofür bin ich heute dankbar?
- *Gewöhnliches außergewöhnlich machen:* Auf dem Weg zu unseren Zielen gibt es immer wieder Tätigkeiten, die sich routiniert wiederholen. Zum Beispiel in der Vorbereitung der regelmäßigen Teammeetings oder bei Sportlern die Pflege des Materials etc. Suchen Sie sich eine wiederkehrende Tätigkeit aus, die eigentlich ganz gewöhnlich ist, die Sie jedoch als eine Art Ritual mit außergewöhnlicher Aufmerksamkeit ausführen, beinahe zelebrieren. Geben Sie sich selbst damit ein Zeichen, dass Sie auf Ihrem Weg sind und dabei Ihr Bestes geben.
- *Eindeutig bleiben:* Manchmal gibt es Tage, an denen wir nur schwer an unseren wesentlichen Zielen dranbleiben können. Zum Beispiel kennt jeder den kalten, regnerischen Morgen, an dem man eigentlich joggen wollte, doch dann alles scheinbar dagegen spricht. Man kann sich nun quälen oder es einfach ganz sein lassen für heute. Verwenden Sie stattdessen nur ein Bruchteil Ihrer Kraft und Aufmerksamkeit, doch setzen Sie diese gezielt ein: z. B. lediglich 15 Minuten (statt 45 Minuten) joggen gehen, doch im Bewusstsein, diese kurze Zeit voll und ganz dem Ziel zu schenken und keinen Tag ganz verschenkt zu haben. Oder einen anderen kleinen Teil des Wesentlichen auswählen und diesen umsetzen. Wichtig ist, so klein der Anteil der Umsetzung auch sein mag, machen Sie ihn in einem eindeutigen, klaren Bewusstsein: 100 Prozent präsent (anstelle langer innerer Diskussionen von »ja, aber – ja, vielleicht – ja, eigentlich« etc.)
- *Energiefresser und Energiespender erkennen:* Während unserer Umsetzungen stoßen wir immer wieder auf Dinge, Situationen, Details, die uns zwar nicht an einer Umsetzung hindern, die jedoch einen leichten Fluss der Umsetzung behindern. Sicher kennen Sie die Situation, wenn Sie ein kleines Detail wieder und wieder nervt und Sie jeden Tag erneut Zeit und Aufmerksamkeit brauchen, um es zunächst einzurichten. Diese Dinge fressen unmerklich jede Menge Energie und stören unseren eindeutigen Fluss. Bevor Sie an der Umsetzung fortsetzen – beseitigen Sie Störungen und Energiefresser, am besten sofort! Umgekehrt, wenn es Dinge gibt, die Ihnen auf dem Weg der Umsetzung immer wieder Energie spenden, bauen Sie diese sukzessive ein! Manche Menschen lassen vor lauter Eifer noch die schönste Belohnung buchstäblich am Wegesrand liegen. Integrieren Sie die kleinen Momente »Erfolge feiern« z. B. als Energiespender.
- *Pausen!* Pause machen. Ein guter Moment dazu ist ein Moment, an dem Sie gerne und mühelos fortsetzen können. Noch besser ist es für manche Menschen, wenn Sie sich regelmäßig einen Pausengong einrichten und kurz unterbrechen, egal was vorher war. Jeder Sportler macht nach einer Anzahl von Runden eine Pause, egal wie schnell oder langsam er vorher gelaufen ist.

## Transfer: Zentrieren, Balancieren, Integrieren

### Nutzen:

So wie wir im Fitnessstudio unsere Muskeln trainieren, so will auch unser Geist trainiert sein, wenn wir unsere Aufmerksamkeit bewusst steuern wollen. Denn oftmals ist unser Geist so zerstreut wie eine Horde Affen auf den Bäumen oder er ist träge wie ein schwerer Gegenstand, der ins Wasser sinkt oder auch voller Emotionen, wie ein Teich, der trübe und verschmutzt ist. Die Königsdisziplin für das Training unseres Geistes ist regelmäßiges Meditieren. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit besonders über den eigenen Atem oder auch anhand bestimmter Körperbewegungen eine Veränderung des Geistes (Ruhe, Zentrieren, Balancieren, Klären etc.) herbeizuführen. Zu letzterem geben wir Ihnen eine kleine Auswahl an Übungen und wünschen gute Erfahrungen.

### Beschreibung:

#### a. Zentrieren:

Diese Übung zentriert und balanciert beide Gehirnhälften und verbessert durch die Vereinigung mehrerer Energiebahnen die Wahrnehmung und Balance im Körper. Diese Übung können Sie im Sitzen, Stehen, Liegen und sogar im Gehen durchführen. Sie ist eine wirkungsvolle Methode zum Stressabbau. Suchen Sie einen ruhigen Platz, idealerweise an der frischen Luft.

- Konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt.
- Nehmen Sie Ihre Atmung wahr und spüren Sie beim Ein- und Ausatmen die Bewegungen Ihres Körpers.
- Entspannen Sie sich. Lassen Sie Gedanken die kommen vorbeiziehen und fokussieren Sie wieder auf Ihren Körper.
- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung – halten sie ihren Körper gerade und aufrecht.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Hände und Finger, dann auf Ihre Füße
- Entspannen Sie sich und achten Sie weiterhin auf Ihre Atmung, auf Ihren Kopf, Ihre Hände und Füße. Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen
- Erweitern Sie Ihre periphere Wahrnehmung. Nehmen Sie wahr, was Sie in Ihrer Umgebung hören, sehen und riechen.
- Atmen Sie dreimal bewusst ein und aus und lenken Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit in das Zentrum Ihres Bauches.
- Führen sie die Finger beider Hände zusammen und nehmen Sie das tiefe Gefühl der Entspannung und Zentrierung auf. Spüren Sie den Bauch heben und senken. Sie können diese Zusammenführung der Hände auch sehr gut als Verankerung nützen und so schnell in jeder Situation zur tiefen Bauchatmung finden.

Üben Sie das Zentrieren alleine und in der Stille, evtl. mit ruhiger Musik. Wenn Sie dies schaffen, können Sie die Übung ins Alltagsleben einbauen: U-Bahn, Büro, vor einem Vortrag, Gespräch, Ampel und wo es generell hektisch ist.

#### b. Hook up:

Die Übung ist bestens geeignet, um aus einem hektischen Alltag in die Ruhe zu kommen, gelassener zu werden und in die Mitte zu finden (angelehnt an Übungen aus der Kinesiologie). Diese Übung unterstützt den elektromagnetischen Energiefluss. Die 1. Phase verbindet alle Energiekreisläufe im Körper und stimuliert das Fließen blockierter Energien. Das Berühren der Fingerspitzen in der 2. Phase balanciert und verbindet beide Gehirnhälften. Dies stärkt das körpereigene elektromagnetische Feld. Die Übung steigert Vitalität, Selbstwahrnehmung und Abgrenzungsfähigkeit.

- 1. Phase:
  - Aufrecht und entspannt sitzen (alternativ auch im Stehen oder Liegen möglich).
  - Legen Sie das linke Bein in Höhe der Fußknöchel über das rechte Bein.
  - Strecken Sie Arme und Hände vor Ihrem Körper aus, die Handrücken berühren sich.
  - Legen Sie nun die rechte Hand über Ihre linke Hand – Handfläche innen.
  - Verschränken Sie die Finger beider Hände ineinander, führen Sie Arme und Hände zum Körper und lassen Sie sie auf der Brust unterhalb des Kinns ruhen.
  - Den Nacken strecken (Kinn ein wenig zur Brust neigen).
  - Schließen Sie die Augen.
  - Atmen Sie tief ein und berühren Sie dabei mit Ihrer Zungenspitze den Gaumen hinter den Schneidezähnen.
  - Atmen Sie tief aus, die Zungenspitze bleibt am Gaumen hinter den Schneidezähnen.
  - Bleiben Sie etwa eine Minute in dieser Position.
- 2. Phase:
  - Lassen Sie Ihre Augen geschlossen.
  - Achten Sie auf Ihre Haltung. Die Füße stehen parallel auf dem Boden.
  - Bringen Sie Ihre Fingerspitzen zusammen (»Gebetsposition«).
  - Atmen Sie tief ein und berühren Sie dabei mit Ihrer Zungenspitze den Gaumen hinter den Schneidezähnen.
  - Atmen Sie tief aus, die Zungenspitze bleibt am Gaumen hinter den Schneidezähnen.
  - Bleiben Sie etwa eine Minute lang in dieser Position.

**c. Wechselatmung Nase:**

Selten sind beide Gehirnhälften gleichzeitig aktiv. Das rechte Nasenloch steht mit der linken Gehirnhälfte in Verbindung (rationale Hälfte), das linke Nasenloch mit der rechten Gehirnsphäre (kreative ganzheitliche). Durch das wechselseitige Atmen können beide Hälften ins Gleichgewicht gebracht und generell zu verstärkter Aktivität angeregt werden. Die Übung kann im Sitzen oder im Stehen durchgeführt werden.

- Legen Sie die Zunge locker an den Gaumen.
- Halten Sie ein Nasenloch zu, und atmen Sie ein. Lassen Sie das Nasenloch los und halten beim Ausatmen das andere Nasenloch zu und atmen aus.
- Behalten Sie den Finger am selben Nasenloch und atmen Sie durch das Nasenloch ein, durch das Sie eben ausgeatmet haben. Dann wechseln Sie den Finger, halten Sie das andere Nasenloch zu und atmen aus und durch dasselbe Nasenloch wieder ein.
- Wiederholen Sie diese Übung (am selben Nasenloch ein und ausatmen, dann Finger wechseln).