



Wie fokussiere ich mich wirkungsvoll

Diese Übung hilft Dir, Deine Gedanken ganz gezielt einzusetzen. Du lernst Dich zu fokussieren und Dich auf eine Sache voll und ganz zu konzentrieren.

Wenn Du sie lange genug machst, kannst Du das Gequatsche in Deinem Kopf ganz abschalten. Diesen «Zustand» empfinde ich äusserst wohltuend und ich liebe meine Ruhe im Kopf.

Du denkst das ist unmöglich? Das ist ein grosser Irrtum, denn wenn ich das geschafft habe, dann kannst Du das genauso. Befolge einfach die Anleitung ohne zu schummeln und es ist alles möglich. Lasse Dich überraschen.

Für diese Übung brauchst Du folgende Hilfsmittel:

- ✚ Timer
- ✚ Kissen
- ✚ Gegenstand

Du suchst Dir einen Gegenstand aus, mit dem Du üben möchtest. Es geht dabei um die Herstellung dieses Gegenstandes.

Du stellst den Timer auf 1 Minute und legst das Kissen so darauf, dass Du den Timer nicht beeinflusst. Das Kissen ist als Dämpfung gedacht. Wenn Du voll konzentriert bist und der Timer klingelt in normaler Lautstärke wirst Du erschrecken. Glaube mir, ich spreche da aus Erfahrung.

Deine Aufgabe ist folgende:

Du denkst über die Herstellung Deines Gegenstandes nach. Alle anderen Gedanken lässt Du einfach ziehen. Deine Gedanken bleiben bei der Herstellung. Du bleibst konzentriert bei der Entwicklung Deiner Geschichte.

Beispiel: Radiergummi

Ich fahre nach Rotterdam, dort steige ich in ein Schiff und fahre nach Brasilien. In Brasilien suche ich mir einen schönen geraden Gummibaum. In die Rinde dieses Gummibaumes bohre ich ein Loch und hänge ein Töpfchen darunter. Ich gehe an den Strand und geniesse die Sonne und das Meer. Nach einiger Zeit gehe ich wieder zurück zum Gummibaum und schaue in mein Töpfchen. Wenn ich genug Gummi gesammelt habe, stopfe ich einen Zapfen in das Loch und bedanke mich beim Gummibaum. Nun gehe ich wieder zum Schiff und steige ein. Die Reise geht zurück nach Rotterdam. Dort angekommen reise ich weiter in die Schweiz. Hier angekommen suche ich eine Fabrik, die sich mit der Verarbeitung meines Gummis auskennt. Der

Wie fokussiere ich mich wirkungsvoll

Gummi wird erhitzt noch etwas Weichmacher hinzugefügt und in eine Form gegossen. Wenn der Gummi wieder die normale Temperatur hat und getrocknet ist, nehme ich meinen Radiergummi wieder in die Hand und freue mich. Ich habe es geschafft.

Wenn Deine Geschichte vorbei ist, bevor der Timer klingelt, dann beginne sie einfach noch einmal von vorne oder denkst Dir eine neue Geschichte über die Herstellung Deines Gegenstandes aus. **Wichtig dabei ist: Einen Gegenstand pro Übungseinheit.**

Du kannst beim nächsten Mal einen anderen Gegenstand nehmen. Du bleibst so lange bei 1 Minute, bis Du die Geschichte denken kannst, ohne dass andere Gedanken auftauchen.

Die nächsten Schritte sind: 3 Minuten
5 Minuten

Das Vorgehen ist identisch wie bei 1 Minute.

Wenn Du es 5 Minuten schaffst, ohne einen anderen Gedanken zu haben, dann setze Dich (ohne Timer) vor eine leere Wand und schaue diese Wand einfach an. Du denkst an nichts, Du schaust nur.

Bemerke den Augenblick ohne Gedanken. Diese Zeit gilt es nun zu verlängern.

Wenn Gedanken kommen, ärgere Dich nicht. Stehe auf und gehe ein paar Schritte. Lasse etwas Zeit verstreichen. Dann setzt Du Dich wieder vor die Wand und beginnst von vorne.

Freue Dich, wenn Du (auch nur einen kleinen Augenblick) frei von Gedanken bist. Feiere diesen Augenblick. Nun gilt es diese Zeit zu verlängern.

In unendlicher Dankbarkeit



Homberger Akademie GmbH

Landstrasse 37
CH-5412 Gebenstorf

homberger-akademie.com
kontakt@homberger-akademie.com