

## 4 Fokus-Fragen

### Eine simple Aufmerksamkeitsübung für deinen Alltag

Das beste Werkzeug, das ich kenne, um mit deiner Aufmerksamkeit bewusst umzugehen, sind vier einfache Fragen, die du dir in dem Alltag am besten mehrmals am Tag immer wieder selbst stellst.

#### 1. Wo ist meine Aufmerksamkeit?

Du stellst einfach ohne Urteil fest, worauf deine Aufmerksamkeit gerichtet ist, was dich beschäftigt und wohin deine Energie geht. Worüber du vielleicht gerade nachdenkst, welcher Mono- oder Dialog in deinem Kopf läuft oder was du sagst. (Das übst du ohnehin schon.)

#### 2. Wie wirkt sich dieser Aufmerksamkeitsfokus auf mich aus?

Fühlt sich dieser Fokus gut an oder nicht? Was empfindest du dabei – Stress, Wut, Ärger, Freude, Frieden, Begeisterung...? Was macht der Fokus mit dir?

#### 3. Ist das der Aufmerksamkeitsfokus, den ich wirklich haben will?

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Die Frage ist also: Willst du mehr von dem, was du gerade fokussierst oder nicht?

#### 4. Worauf möchte ich meine Aufmerksamkeit richten?

Von den unzähligen Möglichkeiten, die du zur Auswahl hast: Worauf willst du dich wirklich fokussieren? Womit möchtest du dich – gedanklich oder tatsächlich – beschäftigen? Wofür möchtest du deine Energie verwenden? Wo soll dein Fokus hingehen?

**Du entscheidest, worauf du deine Aufmerksamkeit richten willst!**

Das steht dir vollkommen frei.

## VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Wenn du dich allerdings **gut fühlen** und glücklich sein möchtest, dann hat es **wenig Sinn**:

- Im Widerstand zu sein mit dem, *was jetzt ist*.
- Dich gedanklich mit unerfreulichen Dingen aus der Vergangenheit zu beschäftigen, die sich nicht mehr ändern lassen. Im Widerstand mit dem zu sein, *was war*.
- Dir den Kopf über die Zukunft zu zerbrechen und dich zu sorgen, was Schlechtes passieren könnte.
- Dich mit anderen zu vergleichen.
- Dir den Kopf darüber zu zerbrechen, was anderen Menschen über dich denken, wie sie dich finden und wie du auf sie wirkst.
- Dich um Angelegenheiten zu kümmern, die nicht deine sind.
- Innere Dialoge mit nicht anwesenden Personen zu führen, die *nicht* angenehm sind.
- Den Fokus auf einem Problem statt auf einer Lösung zu haben.
- Immer wieder mit anderen Menschen über dein Problem zu reden und lang und breit zu analysieren, zu erklären, zu beschreiben, zu rechtfertigen oder einfach nur darüber zu jammern.

**Mehr Sinn** hat es beispielsweise:

- Deine Aufmerksamkeit auf den Augenblick zu lenken – auf deinen Atem, auf deine Sinne.
- Präsent zu sein und einfach zu tun, was du jetzt tun kannst.
- Zu beobachten, wie du gerade auf deine eigenen Gedanken reagierst und deine eigenen „Gedankenmonster“ zu durchschauen.
- Dich bei Problem an die Daumenregel zu halten: 20 % Fokus auf einem Problem, 80 % auf einer Lösung und nicht umgekehrt!
- Du beschäftigst dich weniger mit dem, was du NICHT mehr möchtest und mehr damit, was du stattdessen willst.
- Dich zu fragen, was du aus der Situation lernen kannst und wie du das Beste daraus machen kannst.
- Etwas zu tun, was dir jetzt gut tut.
- An etwas völlig Anderes zu denken.
- Dich an etwas Schönes zu erinnern.
- Dir etwas Erfreuliches auszumalen.

**Veränderst du deinen Fokus, veränderst** du augenblicklich **deine Gedanken** und damit, was du fühlst und was du ausstrahlst. Du wirst anders agieren und infolgedessen **eine andere Realität erleben**

