Durchführung Tag 3

Du kannst die Übung im Sitzen, im Gehen oder im Wechsel durchführen.

Suche Dir hierzu folgende Gegenstände in der näheren Umgebung:

Einen ca. unterarmlangen Ast, einen faustgroßen Stein und ein Blatt oder eine Blüte.

Lass Dich auch hier wieder von Deiner Intuition leiten, streife etwas umher und lass Dich von dem überraschen, was Dir begegnet.

Wenn Du diese Dinge hast, beginne damit, jedes einzeln mit allen Deinen Sinnen wahrzunehmen und zu erforschen:

Wie riecht es?

Wie fühlt es sich an?

Beschreibe Deine Fundstücke so detailliert wie möglich.

Ast

_____

_____

_____

_____

_____

Stein

Werner Lucas
Coaching

Blatt / Blüte

© Werner Lucas Coaching

Werner Lucas
Coaching

Wechsle jetzt zu Deiner engen internalen Aufmerksamkeit:

Welche Gefühle lösen das Wahrnehmen und Erforschen der Naturobjekte in Dir aus?

Welche Gedanken kommen Dir in den Sinn?

Erinnert Dich der jeweilige Gegenstand an etwas?

Achte genau auf jede Innenwahrnehmung und beschreibe sie so genau wie möglich für jedes Objekt einzeln.

Ast

© Werner Lucas Coaching

Werner Lucas
Coaching

Stein

Blatt / Blüte

© Werner Lucas Coaching

Werner Lucas
Coaching

Erfolgstagebuch

Vorher:

Konntest Du die vier Aufmerksamkeitsformen

weite externale Aufmerksamkeit
weite internalen Aufmerksamkeit
enge externale Aufmerksamkeit
enge internale Aufmerksamkeit
bewusst unterscheiden?

_____

_____

_____

_____

Wie lange konntest Du Deine Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Thema lenken, sofern Du nicht abgelenkt warst?

_____

_____

_____

_____

© Werner Lucas Coaching

Wie leicht konnte Deine Aufmerksamkeit abgelenkt werden?

- ☐ Leicht
- ☐ Ein bisschen
- ☐ So mittel
- ☐ Eigentlich gar nicht

Nachher:

Gelingt es Dir jetzt die vier Aufmerksamkeitsformen

weite externale Aufmerksamkeit
weite internalen Aufmerksamkeit
enge externale Aufmerksamkeit
enge internale Aufmerksamkeit

bewusst zu aktivieren?

_____

_____

_____

_____

Merkst Du einen Unterschied beim Fokussieren Deiner Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Thema?

_____

_____

_____

_____

© Werner Lucas Coaching

Merkst Du einen Unterschied bei Deiner Ablenkbarkeit?

Transfer und Integration

Welche Auswirkungen hat der jeweilige Aufmerksamkeitsfokus auf Dich?

Welche Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen hat er bei Dir ausgelöst?

© Werner Lucas Coaching

Wie bist Du damit umgegangen?

In welchen Lebensbereichen und Situationen könnte Dir die bewusste Aufmerksamkeitssteuerung nützlich sein?

Inwieweit sind die verschiedenen Aufmerksamkeitsweisen hilfreich für die Umsetzung Deiner Ziele?

Aufgabe:

Übe die vier Aufmerksamkeitsformen regelmäßig und beobachte Dich dabei.

© Werner Lucas Coaching