Kapitel 2.3 - Übung 1

DER FOKUSSIERENDE PFAD

Ziel: Mehr Konzentration, Reduktion von Reizüberflutung, Rückkehr ins Hier und Jetzt

Wähle einen ruhigen Waldweg. Geh für zehn bis fünfzehn Minuten in bewusster Achtsamkeit. Kein Podcast, keine Gedankenreise in die To-dos.

- Richte deine Aufmerksamkeit nur auf deine Füße und den Boden unter dir.
- Spüre, wie deine Füße abrollen, wie weich oder fest der Untergrund ist.
- Zähle innerlich mit: Zehn Schritte mit vollem Fokus – dann beginne wieder von vorn.

Was passiert?
Du trainierst deine Konzentration wie einen Muskel. Dein Kopf lernt: Ich darf mich auf nur eine Sache konzentrieren.

Diese Klarheit strahlt später auch auf deine Arbeit, deine Entscheidungen und deinen Alltag aus.

Was ist dir aufgefallen?

_____

_____

_____

_____

_____