

## Den Prozess der Ablenkungsimpulse erforschen!

Vielleicht bist du motiviert, diesen Prozess der Ablenkung, weiter entspannt zu erforschen.

- Wie vielen Dingen kannst du am Tag deine Aufmerksamkeit schenken?
- Wann vertiefst du dich? Du musst dich dazu entscheiden.
- Wie sehr lässt du zu, dass deine Aufmerksamkeit sich verzettelt in 1000 Kleinigkeiten...?

Hier ein paar Fragen. Die kannst du dann neben dir auf den Schreibtisch legen oder da wo du arbeitest, um bei einem Ablenkungsimpuls innezuhalten:

- Welcher Impuls drängt sich auf?
- Innerlich zurücktreten: muss das jetzt sein?
- Rückt die sofortige und impulsive Bedürfnisbefriedigung mein eigentliches Ziel vielleicht in weite Ferne?
- Mach dir das eigentliche Ziel klar und vergegenwärtige, was jetzt wichtig ist.
- Was brauche ich, um dieses Ziel zu erreichen und was nicht...

Ähnlich praktizieren wir auch mit ablenkenden Impulsen beim formalen Meditationstraining

## Verlust der Speicherfähigkeit

Durch Navigatoren verlieren wir den Gesamtüberblick über eine Landschaft, durch weniger abspeichern, wiederholen etc. verlieren wir die Speicherfähigkeit unseres Geistes.

Wer lernt noch Telefonnummern auswendig? Adressen? Gedichte?

Konsequenz: das Gehirn passt sich der Bequemlichkeit an!

## ÜBUNG

Lerne bis zum 4. Abend **zwei Telefonnummern** auswendig und/oder **ein kleines Gedicht deiner Wahl!**

## ÜBUNG

Halte mehrfach am Tage inne und schau dich um. Nimm deine Sinne wahr. Was hörst du? Riechst du...? Siehst du...? Mach ein inneres Foto! Welche Erinnerungen verbinden sich mit diesem realen Moment?

Wohin lenkst du deine Aufmerksamkeit... was erscheint dir als Wichtig?

## ZITATE

***„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“***

**Viktor Frankl (1905-1997).**

***„In einer Welt, die von irrelevanten Informationen überschwemmt wird, ist Klarheit Macht.“***

**Yuval Noah Harari**

***„Wer gesammelt bis in die Tiefe geht, der sieht auch die kleinen Dinge in großen Zusammenhängen.“***

**Edith Stein (1891 – 1942)**