

Was ist deine wichtigste Erkenntnis aus der Beschäftigung mit unserem Thema? Was möchtest du umsetzen?

- Bemerkten, wenn ich mich wieder ablenken will
- Radikale Reduzierung der Handyzeit und des Gebrauchs.
- Alltagsablenkungen wahrnehmen.
- Tu was du WILLST!!
- Zeiten für mich eine höhere Priorität geben.
- Klarheit ist Macht(im positiven Sinne) in dieser Welt. Das hat mich sehr beeindruckt.
- Ich möchte mich weiterhin gut beobachten in meinen eigenen Ablenkungsmanövern, mit Humor und Leichtigkeit. Mehr in die Ruhe kommen im Alltagstrubel.

- MessengerBenachrichtigungen aus (auf dem Computer) . Es tut gut, als Gruppe die gleiche Sache zu üben und zu besprechen.
- den Raum zwischen Reiz und Reaktion behutsam und liebevoll erweitern lernen
- Die große Bedeutung, die der Verlust meiner / unserer Konzentrationsfähigkeit für unsere Gesellschaft und Entwicklung hat
- Genauer schauen, wieviel Aufmerksamkeit kann ich am Tag wirklich verschenken.
- die Macht der Klarheit erhalten

- mir ist schmerzlich bewusst geworden, wie oft ich denke, etwas zu verpassen - dem gebe ich dann zwar nicht nach, aber ´raus´ bin ich dann ja trotzdem
- Meine Einsicht ist, Medienjunkies mehr Verständnis entgegen zu bringen ("sie wissen nicht, was sie tun"). Ich sehe das jetzt mehr wie eine Krankheit, in die man abgerutscht ist.
- It. Frankl mehr Raum zw. reiz u. Reaktion geben, mich nicht den vielen Versuchungen der Ablenkung hingeben-
- Auf die Übergänge achten!
- Meine Handy-, Mediennutzung noch mal reflektieren und einige Änderungen machen, z.B. das Handy mal bewusst für einige Stunden in einen anderen Raum legen o.ä.

- Mir ist klar geworden, wie weitreichend und politisch sowie persönlich wichtig es ist, meinen Geist zu beschützen.

- Ich möchte in der Natur sein, beim Wandern, paddeln mein Handy weg packen. Keine Fotos, keine Vogelstimmen per App bestimmen, sondern ganz in der Natur sein.
 - Klarheit statt verzetteln, den Raum zwischen Reiz und Reaktion nutzen
 - Sati Sati Sati Üben üben üben nicht nachlassen. Realistische Selbsteinschätzung ist wichtig - nichts hinzufügen, nichts wegnehmen.
 - Ich möchte Zeit haben zum Verdauen ... Die Klarheit Gibt KRAFT; DAS IST MIR HEUTE DEUTLICH GEWORDEN
 - Mir selbst von Zeit zu Zeit ablenkungsfreie / sichere Räume schaffen / schenken, um die Dinge nacheinander zu tun.
 - Kein Multitasking mehr! Die Sachen einzeln und konzentrierter erledigen. Achtsamer im Alltag sein. Das Handy weniger benutzen 🙄 Erkennen und Staunen.
 - bin motiviert, die Power meiner Geisteskraft zu entdecken und entwickeln, mehr Raum zwischen Reiz und Reaktion
-
- Ich möchte die Impulse betrachten, die in die Ablenkung führen.
 - Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.
 - Ich möchte mir mehr Zeit zum Verdauen einrichten und bewusster meine Zeit planen: Wieviel Themen/Menschen/Dingen kann ich an einem Tag meine Aufmerksamkeit schenken?
 - Ablenken, um nicht zu tun, was mir wirklich wichtig ist. Nicht verurteilen dafür. Alles, was ich an Konzentration aufbringe, wirkt in der Welt. Reduzierung der Handyzeit.
-
- Erst sich für das Ganze öffnen, nicht im Detail verlieren um mich für die größeren Zusammenhänge zu öffnen.
 - Verführungen für Ablenkungen wahrnehmen lernen und mein Handeln und Denken mit Konzentration durchführen
 - Impulse (noch) genauer wahrnehmen lernen und den Raum ausweiten.
 - Ablenkungen reduzieren, beim I-Phone die Mitteilungen stumm schalten und vom Startbildschirm verbannen. Autoradio nicht automatisch anschalten
 - Mir ist klar geworden, wieviel Raum die digitalen Medien im Laufe der letzten Jahre in meinem Leben eingenommen haben. Umsetzen möchte ich die Idee, nicht alles gleich zu Googlen, sondern erst mal notieren und später klären. Wahrscheinlich werde ich mich über einige Impulse hinterher schlappplachen....

- Minimalismus bei meinem "Bücherkonsum". Nicht in mehreren Büchern gleichzeitig lesen. Konzentrierter eins zu Ende lesen und dann das nächste.
 - mehr Präsenz den ganzen Tag, Ablenkungen erkennen
 - Ich werde nicht mehr googeln, wenn ich im Gespräch mit anderen bin, um eine Frage zu klären, die im Gespräch auftaucht
 - Wie kostbar die Herz/Geistfähigkeit ist und, dass wir dieses beschützen müssen!
 - mir den Raum nehmen meine Reaktion zu wählen
 - merken, wenn der Impuls zur Ablenkung kommt
 - Artenschutz
-
- Bin sehr berührt von den heutigen Erfahrungen
 - Weitermachen.
 - Sparsamster Gebrauch des Handys - Schützen meines Geistes - auf Impulse zur Ablenkung und Zerstreuung achten und ihnen nicht nachgehen - mir Zeit nehmen mit einer Frage in die Tiefe zu gehen , und drunter gucken, tiefer gehen.
 - schlendernder Geist Kreativität und neue Dinge können entstehen
 - Innehalten weiter kultivieren, Ablenkungen erkennen & dann eine bewusste Entscheidung treffen
 - Eigentliches Ziel für jeden Tag ohne Ablenkung erledigen
 - Das Thema ist mir (noch) viel wichtiger wie gedacht.
 - Sammlung ist politisch, weil sie vor Manipulation schützt. Klarheit bedeutet Macht, weil man komplexe Zusammenhänge erkennen kann.
 - Das Auswendiglernen wieder entdecken
 - Ich möchte meinen Umgang mit meinem Handy verändern und bin bereits dabei. Und Ablenkung widerstehen. Ich möchte vor mir selbst klar haben, dass ich mich vertiefen möchte. Und ich möchte mich vor anderen dafür nicht rechtfertigen müssen.
-
- Konzentration im Zusammensein mit anderen, zuhören und erinnern an Verbundenheit mit Schwester; Nichte
 - Ablenkungsimpulse bewusst wahrnehmen
 - Mir ist klar geworden, wie wichtig der „Artenschutz“ für unsere Aufmerksamkeit ist. Ich möchte sehr bewusst in Zukunft mit dem Internet, d.h. mit meinem Handy umgehen. Bin gespannt, was ich da noch alles rausfinden kann, was da alles in mir vorgeht... und ich

möchte ohne Ablenkungen, ohne Podcast hören usw., alltägliche Tätigkeiten machen.

- Klarheit ist Macht
- Möchte entdecken, wie vielen Dingen ich am Tag Aufmerksamkeit schenken will(und dies auch gut bewältigen kann) und dabei liebevoll mit mir umgehen...
- Den Raum zwischen Reiz und Reaktion bewusst machen
- Alle Geräusche bei Sms. E Mails etc. ausgestellt, Hinfühlen statt Geschichten verfolgen, Gehen beim Gehen, merken, wenn Achtsamkeit da ist und wenn sie wieder verloren geht
- den Geist schützen
- Klarheit ist Macht. Kollektiver Verlust von Konzentration und Präsenz
- Freiheit heißt keine Angst haben vor nichts und niemandem
- Artenschutz fängt bei mir an, Ich freue mich darauf
- Muße + schlendern wirklich ganz ohne Ablenkung
- Klarheit ist Macht.
- Die Ablenkung immer mehr wahrnehmen ::::
- In Verhandlung gehen, damit ich die Zeit mit anderen Menschen nicht mit deren Handys teilen muss