



17 Sekunden: Fokus



Dr. Jasmin Wollborn

Was tun

Wenn sich unser Kopf wieder einmal selbstständig gemacht hat?

Wenn wir uns in einer Gedankenspirale immer tiefer hinab bewegen?

Wenn uns dieser eine Gedanke einfach nicht mehr loszulassen scheint?

Gibt es da etwas, dass mir sofort helfen kann?

Ja

Richtig, wir können unseren Fokus wechseln!

Und das ist so einfach?

Ja! Wenn wir erkannt haben, dass sich gerade düstere Gedanken in uns aufbauen, wechseln wir sofort den Fokus. Und zwar hin zu etwas ganz simplem. Wir zählen: bis 17.

Dabei können wir es ruhig anfangs laut und deutlich aussprechen, damit sich unser Unterbewusstsein ebenso angesprochen fühlt. Aber Achtung: diese Gedanken sind vollkommen okay! Wir nehmen sie wahr, akzeptieren sie und lassen jegliches Urteil fällen aus!

Probieren wir es einmal aus:

1...
2...
3...

Wir fokussieren uns voll und ganz auf die Zahlen. Der Kiefer und das Gesicht sind entspannt.

4...
5...
6...

Super! Und ganz ruhig dabei ein- und aus atmen.

7...
8...
9...

Zählen und atmen, gerne auch mit geschlossenen Augen.

10...
11...
12...
13...

Fast geschafft. Schön fokussiert zählen und atmen.

14...
15...
16...
17...!

Spitze!



Weiter geht's

Denn freuen wir uns über diesen Moment und lassen unsere Schultern weiter langsam und entspannt, von den Ohren hinweg, weiter sinken. Sehr schön. Das war ein guter Anfang.

Wie geht's? Fühlt es sich etwas ruhiger im Kopf an und leichter?
Das ist toll! So einfach kann man sein Leben gestalten.

Und falls die Gedanken wieder anfangen zu kreisen und sich selbstständig zu machen, beginnen wir erneut mit dem Zählen.

Wir achten darauf, dass jede Partie unseres Körpers sich dabei lockert und entspannt.

Unser Gesicht ist entspannt.

Der Kiefer.

Die Schultern sind locker.

Unsere Hände.

Der Bauch ist entspannt.

Und unsere Füße und Zehen.

Fangen wir an:

1...

2...

3...

...

Hilfreich ist, wenn wir dabei noch ein Wort hinter der Zahl hinzufügen, damit wir langsam zählen.

Es kann sich dabei um ein positives, bildhaftes Wort handeln

1 Sonnenstrahl, 2 Sonnenstrahlen, ...1 Pusteblume, 2... .

Oder eine Art Manifestation:

1 Glücksgefühl, 2 Glücksgefühle... 1 Milliarde, 2 Milliarden, 3...

Oder etwas lustiges, weil man sich schon wieder im eigenen Gedankenkarussell erwischt hat und einfach selbst auf den Arm nehmen muss:

1 Appenzeller Chaes, 2 Appenzeller Chaes, 3...

Hier sind der eigenen Kreativität und Fantasie wirklich keine Grenzen gesetzt.



Warum hilft's

Aber was bringt mir das Ganze nun?

Zu Anfang hilft es, ganz simpel, die Gedanken vor der immer schneller nach unten bewegenden Spirale abzulenken, da sich das Gehirn einfach plötzlich auf das Zählen fokussieren muss.

Je früher und je häufiger wir uns vor dem Weg hinab erwischen, desto leichter fällt es uns mit der Zeit, die Kontrolle über unser erfinderisches und flinkes Hirn zu bekommen.

Nach und nach kreieren wir immer seltener und weniger diese wüsten Gedanken, die sich aufeinander aufbauen wollen und in denen wir uns zu Anfang sonst verloren hätten.

Den Hügel hinunter

Es ist wie beim Ski, Schlitten oder Bob fahren:

Stehen wir oben auf dem Hügel und sind erst ein kleines Stück gerutscht, fällt es uns leicht, zu stoppen und innezuhalten. Noch ist nicht viel passiert. Wir haben noch keine Fahrt aufgenommen.

Sind wir allerdings schon über die steile Bergkuppe und auf dem Weg ins Tal... wie leicht fällt es uns dann anzuhalten? Und wie viel Energie würde es uns kosten? Wir sind bereits sehr schnell unterwegs und haben schon gut Fahrt aufgenommen.

Ist es da nicht einfacher, gleich am Anfang zu stoppen und zB die Aussicht zu genießen?

Richtig. Unbedingt!

Euch viel Spaß beim Einfangen der Gedanken und ganz viel gute Laune!

Dr. Jasmin Wollborn

