

Fokus & Klarheit: Dein Werkzeug für den Alltag

Du bist die Spielerin deines Lebens.

Zwei Stimmen begleiten dich dabei: der laute Zuschauer-Trainer (drängende Verstand) und der stille, weise Trainer.

Klarheit und Fokus entstehen, wenn du bewusst wählst, wem du Gehör schenkst.

Dieses Handout hilft dir, im Alltag deine innere Weisheit/ Intuition zu stärken.

Die zwei Trainer: Wer spricht da?

1. Der Zuschauer-Trainer (Verstand):

- **Wie klingt er?** Laut, drängend, kritisch.
- **Was sagt er?** „Mach schneller! Sei perfekter! Du musst alles gleichzeitig schaffen! Du bist nicht gut genug!“
- **Wirkung:** Er erzeugt Stress, Überforderung und Druck.

2. Der wahre Trainer – dein innerer Coach (Intuition, innere Weisheit):

- **Wie klingt er?** Ruhig, klar, gelassen.
- **Was sagt er?** „Mach einen Schritt nach dem anderen. Vertraue dir. Du weißt, was jetzt wichtig ist.“
- **Wirkung:** Er bringt Klarheit, Fokus und Leichtigkeit.
- **Was ihn ausmacht:** Dein innerer Coach ist immer da, aber er spricht leise. Du musst innehalten, um seine Stimme wahrzunehmen.

Deine Macht als Spielerin: Die Wahl treffen

Der Zuschauer-Trainer wird immer laut sein. Doch du kannst entscheiden, wem du Gehör schenkst. Mit diesen drei Ansätzen und Übungen findest du zurück zu Fokus und Klarheit:

1. Warten: Nicht sofort reagieren

Übung: Die Pause mit Fokus

1. **Innehalten:** Sobald du merkst, dass der Zuschauer-Trainer laut wird, halte inne und mache dir bewusst: **„Ich muss jetzt nicht sofort reagieren.“**
2. **Stelle eine klare Frage:**
 - „Was ist jetzt wirklich der nächste sinnvolle Schritt?“
 - „Welche Aufgabe ist in diesem Moment die wichtigste?“
3. **Notiere dir kurz deine Gedanken:** Schreibe einen einzigen Satz auf, der deine Priorität beschreibt. Dadurch fokussierst du dich automatisch auf das Wesentliche.

Ziel: Diese Übung unterbricht den Drang zur sofortigen Reaktion und schafft Raum für Klarheit durch gezielte Reflexion.

2. Hinterfragen: Stimmt das wirklich?

Übung: Realitäts-Check

1. **Erkenne die Gedanken des Zuschauer-Trainers (oder wie immer du ihn. Nennst):** Schreibe eine Aussage auf, die dir in einer stressigen Situation durch den Kopf geht, z. B.: „Ich muss das perfekt machen!“ oder „Das geht nicht schnell genug!“
2. **Stelle dir bewusst folgende Fragen:**
 - „Ist das wirklich wahr?“
 - „Woran würde ich erkennen, dass es „perfekt“ oder „schnell genug“ ist?“
 - „Was würde passieren, wenn ich das anders sehe?“
 - „Was macht in dieser Situation am meisten Sinn?“

Handout

3. **Notiere eine neue Perspektive:** Schreibe kurz auf, wie du die Situation stattdessen sehen könntest, z. B.: „Ich kann das Schritt für Schritt machen, und es ist okay, wenn es nicht perfekt ist.“

Ziel: Diese Übung hilft dir, die Gedanken des Zuschauer-Trainers zu hinterfragen und realistischere, klarere Perspektiven zu entwickeln.

3. Bewusst Aufmerksamkeit verschieben

Übung: Den Fokus umlenken

1. **Fasse den Zuschauer-Trainer zusammen:**
 - Denke für einen Moment darüber nach, was der drängelnde Verstand dir sagt. Schreibe einen Satz, der die Quintessenz seines „Ratschlags“ zusammenfasst, z. B.: „Ich muss drei Dinge gleichzeitig erledigen.“
2. **Lenke deinen Fokus bewusst auf die Intuition:**
 - Frage dich: „**Was würde meine Intuition mir jetzt raten?**“
„**Ist das das weiseste, was ich machen könnte?**“
„**Was ist jetzt die eine Aufgabe, die mich wirklich weiterbringt?**“
3. **Handle nach diesem einen Schritt:** Konzentriere dich bewusst nur auf diese Aufgabe und ignoriere alle anderen Gedanken deines Verstandes

Ziel: Diese Übung hilft dir, die Aufmerksamkeit aktiv von den lauten Forderungen des Verstands auf eine klare Priorität zu lenken.

Reflexion: Deine innere Weisheit erkennen

Denk an eine Situation, in der du deiner Intuition gefolgt bist.

- Was war das Ergebnis?
- Wie hat sich das angefühlt?

Denk an eine Situation, in der du dem Verstand blind gefolgt bist.

- Was ist passiert?
- Wie hat sich das angefühlt?

Zusammenfassung

- Klarheit und Fokus entstehen nicht durch mehr Tun, sondern durch bewusste Wahl.
- Der Verstand mag laut und drängend sein, aber du entscheidest, wem du zuhörst.
- Je mehr du deiner Intuition Gehör schenkst, desto klarer, ruhiger und fokussierter wirst du handeln.