

Innehalten – Fokus finden

Im Alltagstrubel gibt es kaum Platz zum Durchatmen, Reflektieren und Neustarten. Der Jahreswechsel ist der ideale Zeitpunkt zum Innehalten, Überprüfen des eigenen Weges und Fokussieren auf das Wesentliche. Diese Übung dient zur Ihrer Stärkung.

Übung: „Fokus finden“

Nehmen Sie sich 15-20 Minuten Zeit und ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück, an dem Sie sich für kurze Zeit von Ihrem Alltag lösen.

1. Innehalten:

Atmen Sie einige Male tief durch, konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und lassen Sie alle sorgvollen und zweifelnden Gedanken weiterziehen, bis Sie sich gelöst fühlen. Verweilen Sie nun ganz in dem Augenblick und beobachten Sie sich selbst:

- Was geschieht um mich herum?
- Was passiert jetzt gerade mit mir?
- Wie fühle ich mich?
- Was fühlt sich gut an, was ist unangenehm? Was ist neutral?
- Welche Gedanken bewegen mich?

2. Durchatmen:

Atmen Sie ruhig und horchen Sie auf Ihren Herzschlag. Tauchen Sie vollkommen in den Augenblick ein. Nun lassen Sie alle Gedanken ganz einfach durchziehen ohne ihnen Beachtung zu schenken. Versuchen Sie ganz in den Moment einzutauchen und zur Ruhe zu kommen. Denken Sie an Nichts und fühlen Sie Ihr Dasein. Verweilen Sie in diesem Zustand und genießen Sie die Stille.

3. Fokussieren:

Erlauben Sie nun eine spontane Eingebung und achten Sie auf Ihre Impulse:



- Was liegt mir am Herzen?
- Was ist am wichtigsten für mich?
- Welche Wünsche und Ziele zeigen sich jetzt?
- Worauf richte ich jetzt meinen Fokus?

4. Neustarten:

Entscheiden Sie sich nun bewusst, ob und wie Sie einem Impuls nachgehen. Überlegen Sie welche Schritte, welche Prioritäten und welche Zeitrahmen Sie sich vornehmen. Dann setzen Sie diese um und richten Ihren Fokus gezielt darauf. Reflektieren Sie Ihre Aktionen anschließend und überprüfen Sie den Fokus.

Sichern Sie sich Gelegenheiten, um das Innehalten im Alltag zu integrieren und so Ihre Intuition zu festigen. Dann gelingt es auch Kraft und Stärke in turbulenten Zeiten zu bewahren und sich selbst erfolgreich zu führen.

Gerne begleite ich Sie persönlich. Nähere Infos finden Sie auf meiner Webseite: www.isabella-dinstl.com oder kontaktieren Sie mich direkt unter: contact@isabella-dinstl.com