

DAS KLEINE 1X1 DER FOKUSSIERUNG

„Träume sind nicht verhandelbar.“

Paulo Coelho

Die Gefahr der Ablenkung und Verzettlung war noch nie so groß wie heute. Multi-Optionen, globale Vernetzung, die tägliche multimediale Beschallung sowie die potenziell ständige Neudefinition der eigenen Identität und vielfältige Lebensmodelle sorgen – unter anderem – für eine gesteigerte Komplexität der individuellen Lebensführung. Fokussierung ist das Zauberwort, welches die stressenden Begleiterscheinungen beseitigt, das die Komplexität mit sich bringt. Wer fokussiert ist, wird nicht zum Opfer äußerer Dynamiken, sondern bündelt seine Kräfte und Energien sinnvoll und zielgerichtet.

Fokussierung ist die **willentliche Konzentration** (Brennpunkt oder Bündelung der Aufmerksamkeit) auf eine bestimmte Tätigkeit, das Erreichen eines (kurzfristigen) Ziels oder das Lösen einer gestellten Aufgabe. Daher gilt die Grundregel:

Eine Fokussierung ohne Ziel ist nicht möglich.

Daraus ergeben sich zwei Kernfragen:

Was ist mein Ziel?

Bringt mich das, was ich gerade tue, meinem eigentlichen Ziel näher?

Wer klar fokussiert ist und seine Ziele kennt, ist langfristig nicht nur erfolgreicher, sondern verzettelt sich auch im Alltag nicht in Kleinigkeiten, lässt sich seltener ablenken und ist dadurch auch weniger gestresst.

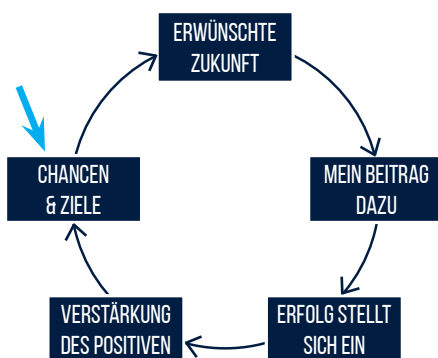
Fokussierung erfordert geistige Anstrengung und lässt daher mit der Zeit nach! Drei Aspekte sind daher entscheidend für eine erfolgreiche Fokussierung: der emotionale und physische Zustand sowie die Umgebungsbedingungen. Mit diesem Kurz-Coaching geben wir Ihnen einige Tipps an die Hand, wie Sie leichter Fokussieren können.



DAS KLEINE 1X1 DER FOKUSSIERUNG

1

Stärken Sie Ihren emotionalen Zustand.



Die alltägliche Problemfokussierung führt in einen Teufelskreis negativer Handlungen, der Stress verursacht. Der Blick auf Machbares setzt Energien frei und macht die Lösungsfindung wahrscheinlich. Fokussierung wird möglich. Befinden wir uns in einem positiven emotionalen Zustand, nehmen wir Chancen und Ziele wahr, können uns eine attraktive Zukunft vorstellen und wissen, welchen Beitrag wir aus eigener Kraft und mit Leichtigkeit leisten können, um diese erwünschte Zukunft zu realisieren. Erfolg stellt sich ein, verstärkt unser positives Grundgefühl und belohnt die Fokussierung.

2

Stärken Sie Ihren physischen Zustand.

Nur in einem gesunden Körper steckt auch ein gesunder Geist – und nur ein gesunder Geist kann sich dauerhaft fokussieren. Entscheidend ist, dass wir lernen, Stress zu reduzieren, denn Stress beeinträchtigt unseren physischen Zustand ganz dramatisch. Seien Sie daher auch in unbekanntem Situationen fokussiert. Fragen Sie sich:

- Verfüge ich über die notwendigen Ressourcen (= Handwerkszeug), um die Situation zu bewältigen? Wenn nicht, was darf oder muss ich lernen?
- Kann ich nachvollziehen und verstehen, worum es in dieser Situation gerade geht? Wenn nicht, stellen Sie Fragen.
- Ergibt diese Situation für mich Sinn? Passt das, was gerade passiert, in mein übergeordnetes Lebensziel? Wenn nicht, gehen Sie auf Sinnsuche.

3

Achten Sie auf Ihre Umgebungsbedingungen.

In welchem Umfeld arbeiten Sie? Wie sehr beeinflussen Sie psychische, körperliche, oder soziale Belastungen? Welche Perspektiven (beruflich/privat) nehmen Sie gerade wahr bzw. stehen Ihnen zur Verfügung? Was können Sie jetzt, genau in diesem Moment, tun, um Ihre Stressoren zu verringern? Nutzen Sie die Handlungsmacht, die Sie haben, wirklich vollständig aus?

!

Wir entscheiden...

... jeden Tag selbst, ob wir die positiven Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Fokussierung schaffen. Es liegt in unserer Selbstverantwortung, alle drei Faktoren zu beeinflussen, denn sie stehen zueinander in Wechselwirkung. Erleben wir Mangel in einem Bereich, wirkt sich das auf alle anderen Bereiche aus. Unsere Fokussierung ist getrübt!