

PERIPHERES SEHEN / FOCUS-ÜBUNG

Diese Übung hilft, das innerliche Gedanken-Ping-Pong auszuschalten, das oft auch unangenehme Gefühle verursacht!

Du kannst die Übung jederzeit und an jedem Ort durchführen.

Beginne die Übung, indem Du einen Punkt fokussierst – das kann einfach eine Unebenheit in der Wand sein oder ein Krümel auf dem Tisch, was auch immer.

Dann erweitere ganz langsam Deinen Fokus auf das Umfeld um den Punkt herum.

Jetzt kannst Du gleichzeitig den Punkt wahrnehmen, den Du fokussierst und die Dinge unmittelbar um den Punkt herum. Dann erweitere das Blickfeld immer mehr – nach oben und unten, auf die Seiten. Bleibe dabei mit den Augen immer auf dem Punkt – nicht hin und her-sehen! Du behältst alles gleichzeitig im Blickfeld! Gehe immer weiter bis Du die Decke und den Fußboden in Deinem Blickfeld wahrnimmst. Erlaube Dir, Dein Blickfeld so weit zu machen, dass Du Dir vorstellen kannst, dass Du sogar wahrnimmst, was hinter Dir ist.

Wenn Dir das gut gelingt, dann kannst Du die Übung sogar noch erweitern, indem Du auch Geräusche und Körperempfindungen mit einbeziehst! Was kannst Du gerade hören, aus welcher Richtung kommen die unterschiedlichen Geräusche, die Dich umgeben....und wo spürst Du gerade etwas in Deinem Körper?

Was bewirkt diese Übung?

Durch die Konzentration auf die Fokusveränderung hat das gedankliche Zwiegespräch im Inneren keine Chance, sich fortzusetzen. Du kommst zur Ruhe. Der innere Dialog hört auf! Und das dadurch verursachte Gefühl verschwindet.