



WIE-Fertigkeiten: Konzentriert

Was heißt „Konzentriert“?

- Es ist sinnvoll, sich immer nur auf eine Sache zu konzentrieren. Bleiben Sie bei sich selbst und bei dieser Sache. Wenn Sie essen, dann essen Sie. Wenn Sie gehen, dann gehen Sie. Wenn Sie baden, dann baden Sie. Wenn Sie sich in einem Gespräch befinden, dann konzentrieren Sie sich auf den Kontakt mit der anderen Person. Tun Sie alles mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit.
- Glauben Sie, ein Musiker macht gute Musik, wenn er während des Konzertes etwa überlegt, wie er seinen nächsten Urlaub verbringen könnte? Glauben Sie, ein Kind, das versucht, seinem Lieblingshund ein Kunststück beizubringen, denkt darüber nach, was es bald zum Geburtstag bekommen wird? Glauben Sie, jemand der zuhört, kann wirklich gleichzeitig an seine eigenen Sorgen denken ...?
- Beschäftigen Sie sich nur mit einer Sache. Lassen Sie sich nicht ablenken. Ihre ganze Aufmerksamkeit ist notwendig, um wirklich lebendig und achtsam zu bleiben.
- Wenn andere Geschehnisse, Gedanken oder heftige Gefühle Sie ablenken, lassen Sie sie los und gehen zurück zu dem, was Sie gerade tun – immer wieder. Wenn Sie merken, dass Sie zwei Dinge zur gleichen Zeit tun, hören Sie auf und wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit einer Sache zu.
- Natürlich werden Sie gestört. Es kommen Gedanken und Gefühle. Diese sind wie ein Nebel, der einen Schleier vor Ihrer Wahrnehmung des Augenblicks legt. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen wie Wolken. Lächeln Sie ihnen zu und konzentrieren Sie sich wieder.
- Wenn Sie von Personen gestört werden, betrachten Sie jede Person als persönliche direkte Herausforderung für Ihren Weg in die Achtsamkeit.