



FOKUS & FLOW IN 3 SCHRITTEN

Du setzt dich hin und willst anfangen zu arbeiten.
Du willst dich konzentrieren. Mit aller Kraft. Warum ist das so schwer? Warum kannst du nicht einfach reinkommen?
Fokus ist nichts etwas, das immer auf Knopfdruck funktioniert. Es ist ein Prozess. Etwas, das du Schritt für Schritt erreichen kannst



ANKOMMEN

Bevor du irgendwo hinkommst, musst du erstmal da sein, wo du bist. Nimm dir Zeit, anzukommen in der Gegenwart, in deinem jetzigen Ist-Zustand, in deiner jetzigen Realität. Finde einen Moment des Friedens und der Ruhe, indem du, das was ist, nicht bekämpfst oder verdrängst. Lass es einfach nur sein.

Meditation, Duschen, über einen See oder ein Feld sehen, Morgenseiten schreiben



EINEN ANFANG FINDEN

Fokus braucht einen Einstieg. Fang einfach irgendwo an. Komm in Schwung ohne rigides Ziel. Lern dich kennen. Weiß, was du brauchst um loszulegen. Finde deine eigene Anfangsmethode(n).

Freewriting, 25' Schmetterling Stil, 25' irgendetwas, 25' einen ersten Schritt des Projekts, emotionale To-Do-Liste, 50-25-12-3



IN DEN FOKUS/FLOW GLEITEN

Nutz den Schwung des Einstiegs und lass dich gleiten. Sei jetzt streng mit Ablenkungen. Lass dich tragen von Reaktionen, Assoziationen, Gedanken, Ideen zu deinem ausgewählten Projekt. Arbeite mit einem Timer in 90' Takten, wenn es dir hilft. Oder lass es Open End. Lass dich auf jeden Fall drauf ein.

Finde für jeden der Schritte heraus, was für dich funktioniert. Das kann auch jedes Mal etwas anderes sein. Erschaff dir deine eigene Routine, die vor allem darauf basiert, dass du auf dich hörst und mit dir arbeitest, statt gegen dich.

Du kannst viel erreichen. Gehe davon aus, dass du bereits alle Motivation, Leidenschaft und Fähigkeit in dir trägst, die du für ein Projekt brauchst. Nun liegt es an dir, diesen Strom von Energie in die richtigen Bahnen zu weisen, so dass sie dich tragen ohne die fortzuspülen oder auf dem Trockenen sitzen zu lassen...