



Ein gutes Gefühl

Ulrike Scheuermann

Ständig am Handy?

*Wieder präsent sein, Fokus halten,
Ablenkungen beenden“*



Das Booklet zum Sinnsucher-Podcast
„Ein gutes Gefühl“ mit Dipl.-Psych. Ulrike Scheuermann

Fokus!

Zwei Übungen, um wieder präsenter zu sein, deinen Fokus zu halten und Ablenkungen zu beenden

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“ in der Folge zum Thema „Ständig am Handy?“ habe ich dir zwei Übungen vorgestellt, um deinem guten Gefühl wieder ein Stückchen näher zu kommen.

Auf den beiden folgenden Seiten kannst du die Übungen nachvollziehen. Ich notiere dir vorab kurz einige Impulse zu dem Thema.

1. Ablenkungen von Außen: Zuerst einmal achte aktiv darauf, was von Außen als Ablenkung auf dich zukommt.

Das Handy – Platz Nummer eins. Aber auch Menschen – im Büro, unterwegs, zuhause. Lärm und Geräusche. Visuelle Eindrücke. Weitere Sinneswahrnehmungen, etwas ein Gefühl am Körper, auf der Haut. Geschmack und Geruch.

2. Ablenkungen von Innen: Im nächsten Schritt mach dir bewusst, welche inneren Ablenkungen dich aus der Konzentration wegholen.

Gedanken sind hier wohl auf Platz Nummer eins. Glaubenssätze, Grübeln, Gedankenkreisen. Aber auch Emotionen spielen eine große Rolle: Unangenehme, belastende, schmerzliche Emotionen wollen wir oft nicht erleben und

weichen dann in Ablenkungen aus. Das bedeutet, wir suchen uns Ablenkungen, oder laden sie ein. Auch hier hilft Bewusstmachung und aufmerksames Sein, sich wieder auf das zu besinnen, was dir gerade wichtig ist.

Ich habe außerdem eine Empfehlung für dich: Das großartig recherchierte und geschriebene Sachbuch des international renommierten Wissenschaftsjournalisten Johann Hari* ist aus meiner Sicht das beste Buch zu dem Thema, und es wird dir helfen, dich mit dem Thema auseinanderzusetzen und weiterzuentwickeln.

Ich wünsche dir möglichst viel Fokus – und gute neue Entwicklungen!

Deine

Ulrike

Johann Hari: *Abgelenkt: Wie uns die Konzentration abhanden kam und wie wir sie zurückgewinnen.* Riva, 2022..



1

1 Meine Ablenkungen von Außen



Notiere alle möglichen Ablenkungen, die du im Lauf eines durchschnittlichen Wochentages erlebst.

Markiere am Schluss einige Dinge, die du weglassen kannst. Damit fängst du an. Später kannst du weitere Dinge weglassen.

1 Was sind meine Ablenker?

12 light green circles arranged in a grid-like pattern, intended for writing down distractions.

2 Markiere:

Welche ein bis drei Dinge kann ich minimieren oder ganz weglassen?

3 Notiere an Ort und Stelle Ideen:

WIE kann ich sie weglassen?



2 Ablenkungen von Innen



Notiere, was in deinem Innern dafür sorgt, dass du dich ablenken lässt oder Ablenkungen suchst. Beispiele:

- Die Suche nach Kontakt und Resonanz, Bestätigung und Mitgefühl, z. B. in den Sozialen Medien?
- Eine schmerzhaft emotionale – Traurigkeit, Neid, Einsamkeit?
- Eine Unsicherheit oder Unlust, den unklaren Gedanken zuende zu denken?
- Langeweile?

1 Was zieht mich in die Ablenkung?

2 Verfolge deine Antwort(en) tiefer: Gehe zu einem Moment, BEVOR du zum Beispiel zum Handy greifst.

Was suche ich dort? Welches Bedürfnis will ich stillen? Welches unwohle Gefühl will ich beruhigen? Was passiert, wenn ich den Griff zum Gerät aussetze?

3 Schreibe einen kleinen, freien Text auf der nächsten Seite oder sinne darüber nach:

Was brauche ich gerade?

Was würde mir jetzt wirklich helfen?



Was brauche ich EIGENTLICH gerade?





Alles Liebe und
take Self Care!

Ulrike

SINN  SUCHER