



KOMPETENZEN DER ZUKUNFT

Diese Übung unterstützt Sie
der Entwicklung von Achtsamkeit.

Übung: Fokussieren und De-fokussieren

Beschreibung: Die Übung ist eine Technik zur willentlichen Veränderung der eigenen Wahrnehmung. Sie können sie als Partner- oder Einzelübung durchführen. Ziel ist es, zu erfahren, dass unsere veränderte Wahrnehmung Einfluss auf die von uns erlebte Realität haben kann: Allein durch einen veränderten Fokus auf eine Situation kann unsere erlebte Realität verändert werden, indem wir unseren Blick verändern. Diese Übung ermöglicht Ihnen, Ihre sich verändernde Realität wahrzunehmen: Durch den Fokus auf einen Gegenstand (stellvertretend für ein Gefühl, Problem, eine Ablehnung) und beim De-fokussieren bzw. Lösen davon. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch – beobachten Sie einfach Ihr Erleben.

Ablauf Einzelübung:

- Setzen Sie sich entspannt hin und fokussieren Sie Ihren Blick auf einen beliebigen Gegenstand in Ihrer Nähe.
- Konzentrieren Sie sich vollkommen auf den Gegenstand und gehen Sie dann innerlich ganz auf Empfang: Wie fühlt sich dieser konzentrierte und enge Fokus an? Wie ist Ihr Empfinden, Ihre Atmung, Ihre Körperspannung und wie wirkt sich die Fokussierung auf Sie aus? Was passiert mit Ihrem Denken?
- Lösen Sie jetzt den Fokus von dem gewählten Objekt bewusst wieder, indem Sie visuell Kontakt mit anderen umliegenden Objekten in Ihrem Sichtfeld aufnehmen. Der ursprünglich ausgewählte Gegenstand kann dabei in Ihrem Gesichtsfeld bleiben. Beziehen Sie bewusst und Schritt für Schritt andere Dinge und Gegenstände mit ein, bis Sie Ihr gesamtes Sichtfeld nutzen. Vermeiden Sie es dabei, auf einem einzelnen Objekt zu verharren. Halten Sie diesen nicht fokussierten Blick aufrecht.
- Nehmen Sie jetzt zusätzlich auch bewusst die Umgebungsgeräusche wahr und halten dabei weiterhin das weite Sichtfeld, ohne Ihren Blick zu fokussieren.
- Im letzten Schritt vergegenwärtigen Sie sich Ihre Körperempfindungen; vielleicht durch ein tiefes Ausatmen begleitet.
- Ihre gesamte Aufmerksamkeit ist jetzt auf das sicht-, hör- und fühlbare sowie auf Ihre Atmung gerichtet. Gehen Sie innerlich erneut ganz auf Empfang und beobachten Sie, wie Sie sich jetzt fühlen: Stellen Sie einen Unterschied fest? Wenn ja, woran können Sie ihn festmachen?

Ablauf Partnerübung:

Diese Übung lässt sich (leicht variiert) auch zu zweit durchführen. In der Partnerübung stellen oder setzen sich die Partner oder Partnerinnen gegenüber.

- Sie nehmen eine bedrohliche Haltung gegenüber Ihrem Übungspartner bzw. Ihrer Übungspartnerin ein und simulieren dadurch eine bedrohliche Alltagssituation: Strecken Sie z. B. eine Faust aus oder halten Sie den Arm Ihres Gegenübers fest, wenden Sie sich demonstrativ ab oder zeigen Sie einen zornigen Blick.
- Ihr Gegenüber (der oder die „Bedrohte“) schaut fokussiert und konzentriert ausschließlich auf Ihre Bedrohungsgeste. Wie bei der Einzelübung geht er oder sie anschließend auf Empfang und erkundet innerlich das Erlebte: Was passiert in mir? Wie fühlt es sich an? Wo gibt es vielleicht Spannungen in meinem Körper? Welche Gedanken steigen in mir hoch?
- Im Anschluss weitet Ihr Gegenüber (der oder die „Bedrohte“) bewusst den Fokus. Zusätzlich zu den Objekten im Raum kann Ihr Gegenüber zusätzlich auch Sie, den „Bedroher“ miteinbeziehen – ggfls. begleitet durch ein tiefes Ausatmen.
- Wenn Ihr Gegenüber (der „Bedrohte“) den Fokus von der Bedrohung auf das Gesamte erweitert hat, kann erneut innerlich erkundet werden, ob und wenn ja, welche Unterschiede erlebbar sind z.B. bezüglich der Atmung, dem Wohlbefinden, der Beziehungsqualität, des Körperempfindens.
- Tauschen Sie im Anschluss die Rollen und berichten Sie sich gegenseitig über Ihr Erleben.



Wenn Sie die Zukunftskompetenzen im Unternehmen aufbauen wollen,
Interesse an einer Veranstaltung oder einem Workshop dazu haben, nehmen Sie mit uns Kontakt auf:
hertling@rkw.de oder erdler@rkw.de

Weitere Übungen und Tools zu den Kompetenzen der Zukunft können kostenfrei auf
www.rkw.link/zukunftskompetenzen heruntergeladen werden.

Bildnachweis: iStock – Alenea Kobap, Akrain

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages