VARIADU

Ist die Gruppe wirklich noch fokussiert?

Konzentrationskreis beobachten: Echten Gruppenfokus von bloßer Routine unterscheiden

DIE KERNIDEE

Ein flüssiger Ablauf ist noch kein Beweis für Konzentration. Entscheidend ist, ob die Gruppe die Übergaben weiterhin bewusst wahrnimmt, aufeinander reagiert und ihren gemeinsamen Rhythmus kontrolliert hält.

1 Fünf Signale für echten Gruppenfokus

BLICK

Blickkontakt bleibt sichtbar

Die nächste Person wird wirklich wahrgenommen. Der Impuls wird nicht nur automatisch an die erwartete Stelle weitergegeben.

ÜBERGABE

Das Signal ist eindeutig

Es ist klar, wer den Impuls erhält. Übergaben bleiben kontrolliert und erzeugen keine Unsicherheit im Kreis.

REAKTION

Reaktionen bleiben passend

Die Gruppe reagiert aufmerksam auf das tatsächliche Signal und nicht nur auf einen eingeübten Takt.

TEMPO

Das Tempo bleibt steuerbar

Die Gruppe kann langsamer oder schneller werden, ohne dass Blickkontakt, Klarheit oder Genauigkeit verloren gehen.

RHYTHMUS

Der Kreis bleibt gemeinsam

Der Ablauf wirkt verbunden. Einzelne Personen preschen nicht voraus und niemand fällt dauerhaft aus dem gemeinsamen Rhythmus.

MERKSATZ

Gemeinsamer Fokus zeigt sich nicht daran, wie schnell der Kreis läuft, sondern wie bewusst die Übergaben bleiben.

VARIADU

Weiterführen, verändern oder beenden?

Eine schnelle Entscheidungshilfe während des Konzentrationskreises

WICHTIG

Nicht jede Übung muss schwieriger werden. Wenn der gemeinsame Fokus erreicht ist, kann ein guter Abschluss wirksamer sein als eine weitere Steigerung.

1 Drei Entscheidungen im laufenden Ablauf

WEITERFÜHREN

Der Fokus trägt

Blickkontakt, eindeutige Übergaben und ruhige Reaktionen sind sichtbar. Der Kreis bleibt aufmerksam, ohne mechanisch zu wirken.

VERÄNDERN

Die Aufmerksamkeit wird routiniert

Der Ablauf funktioniert, aber die Gruppe reagiert nur noch automatisch. Verändere eine Bedingung: Richtung, Tempo oder Signal.

BEENDEN

Der gemeinsame Fokus kippt

Tempo, zusätzliche Regeln oder Unsicherheit überlagern die Aufgabe. Beende die Übung, wenn Veränderung nur noch mehr Unruhe erzeugt.

2 Kurzer Beobachtungscheck

BLICK	**Schauen die Personen wirklich zur nächsten Person?**
SIGNAL	**Bleibt jede Übergabe eindeutig erkennbar?**
REAKTION	**Reagiert die Gruppe auf das Signal - oder nur auf den Rhythmus?**
TEMPO	**Kann das Tempo verändert werden, ohne dass Qualität verloren geht?**

FÜR DEN NÄCHSTEN EINSATZ

Beobachte zuerst die Qualität der Aufmerksamkeit - nicht die Schwierigkeit der Übung.
Dann entscheidest du: weiterführen, verändern oder bewusst beenden.