Fokuspunkt

Zwei Minuten Blick halten und zurückkommen

Ablauf, Ansage und Wochenprotokoll zu Trataka



So setzt du das Material ein

Leite die Übung im Kurs einmal mit der Ansage auf Seite 3 an. Danach bekommen die Teilnehmenden das Protokoll auf Seite 4 und üben eine Woche lang täglich eine Minute allein. Beim nächsten Termin geht es nur darum, ob das Zurückkommen leichter wurde.

Inhalt

So läuft die Übung ..... Seite 2
Die Ansage zum Vorlesen ..... Seite 3
Ihre Fokuswoche ..... Seite 4

So läuft die Übung

Ein Punkt pro Person oder pro Tisch, eine Armlänge entfernt, auf Augenhöhe.

1

Punkt einrichten

Kerze, LED-Kerze oder ein schwarzer Punkt auf weißem Papier. Licht leicht dämpfen, nicht verdunkeln.

2

Außenphase

Zwei Minuten ruhig auf den Punkt schauen. Blinzeln ist erlaubt. Abschweifen bemerken und zurückkommen.

3

Innenphase

Augen schließen und das Nachbild halten, bis es verblasst. Danach die Hände über die Augen legen (Palmieren) und in die Ferne schauen.

Ohne Kerze üben

Flackerndes Licht vertragen nicht alle: Der gedruckte Punkt oder nur die Innenphase sind gleichwertige Formen. Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin oder Arzt. Bei Kopfschmerzen aussetzen.

Die Ansage zum Vorlesen

Ruhig und nüchtern sprechen. Zwischen den Abschnitten Zeit lassen.

1 **Rahmen**

„Wir üben jetzt drei Minuten Konzentration. Ihre Gedanken werden wandern. Jedes Zurückkommen ist die Übung."

2 **Blick**

„Schauen Sie ruhig auf den Punkt. Weicher Blick, Schultern locker. Blinzeln ist erlaubt."

3 **Zurück**

„Wenn Sie bemerken, dass Sie woanders waren: zurück zum Punkt, ohne Kommentar."

4 **Innen**

„Schließen Sie die Augen. Was bleibt vom Punkt? Wenn nichts da ist, ist auch das in Ordnung."

5 **Ende**

„Legen Sie die Hände über die Augen. Öffnen Sie sie und schauen Sie in die Ferne. Wie oft sind Sie ungefähr zurückgekommen?"

Ihre Fokuswoche

Kopiervorlage zum Mitgeben. Üben Sie eine Minute pro Tag und tragen Sie ein, was Sie beobachten. Die Zahl ist kein Leistungswert, sondern eine Beobachtung.

Tag	Dauer	Wie oft zurück	Nachbild	Was Ihnen aufgefallen ist
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				