

Phase 1: Wahrnehmen lernen - TAG 1:

Die wichtigste Erkenntnis heute

Bevor wir Stress im Inneren verändern können, müssen wir wieder lernen, im Hier und Jetzt anzukommen.

Viele Menschen sind gedanklich oft nicht wirklich im Moment, sondern in Zukunft oder Vergangenheit.

Deshalb trainieren wir hier eine grundlegende Fähigkeit: Bewusst im Außen wahrnehmen.

Die heutige Übung

Richte deine Aufmerksamkeit bewusst in deinen aktuellen Raum.

Frage dich:

- Was sehe ich gerade?
- Was höre ich gerade?
- Was ist einfach da, ohne dass ich es bewerten muss?

Wichtig: Du musst nichts verändern. Nur wahrnehmen.

Warum wir das machen

Dein Nervensystem reagiert ständig auf deine Umgebung.

Wenn du lernst, deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, entsteht ein erster Abstand zum automatischen Stressmodus. Das ist die Grundlage für alle weiteren Schritte im Programm.

Deine Mini-Aufgabe

Dreimal heute kurz innehalten: Was nehme ich gerade um mich herum wahr?

Tagesreflexion

Was habe ich heute in meiner Umgebung wahrgenommen, das mir sonst nicht aufgefallen wäre?

Dein Fortschritt

✓ Tag 1 abgeschlossen

Heute hast du begonnen, deine Aufmerksamkeit wieder bewusst zu steuern – weg vom Autopilot, hin in den gegenwärtigen Moment.

Phase 1: ■ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3 ☐ Tag 4 ☐ Tag 5 ☐ Tag 6 ☐ Tag 7