Checkliste für Grundlagen des Umgangs mit Aufmerksamkeit

ZIEL:

Studierende gewinnen bessere Kontrolle über ihre Aufmerksamkeit.

ERWARTETE RESULTATE:

Mehr freie Aufmerksamkeit. Wiedererlangen von Selbst-Bestimmtheit.

ANLEITUNG:

Folge der Checkliste unten.

1 Lies: Einleitung _____

2 Übung 1: Stelle deine Aufmerksamkeitstruppen auf _____

3 Übung 2: Dran bleiben _____

4 Lies: Das Verhalten von Aufmerksamkeit _____

5 Übung 3: Gegenverkehr _____

6 Übung 4: Baby-Augen _____

7 Lies: Kontemplation (Betrachtung) _____

8 Übung 5: Kontrollieren und entscheiden _____

9 Lies: Sorgen _____

10 Übung 6: Dieser Augenblick ist anders _____

11 Lies: Die Luftschiff-Analogie _____

12 Lies: Hilfe für einen leidenden Planeten _____

13 Übung 7: Die Nachricht empfangen _____

14 Lies: Nachwort _____

15 **Kurzbericht** über den Minikurs _____
Beantworte auf einem Blatt Papier die Fragen:
a. Was hast du mit diesem Minikurs angefangen zu tun?
b. Was hast du tatsächlich getan?
c. Was geschah wirklich?

Ich lade dich ein, deinen Kurzbericht per E-Mail an steffen@schojan.de oder per Fax an 03222 / 417-8621 zu senden. So können wir Dein Ergebnis persönlich besprechen per Telefon, Chat, Skype oder bei einem Treffen.