
Mein Konzentrationssymbol

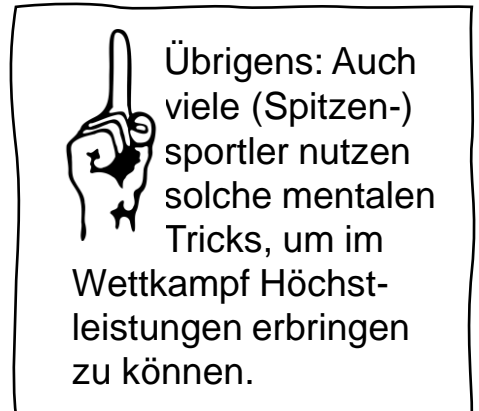
Konzentration ist der Schlüssel zum Erfolg in vielen Herausforderungen des Lebens.

Sie ist eine zentrale Stärke die wir gezielt einsetzen können, um unsere Ziele zu erreichen.

Bilder oder Symbole können helfen in die Konzentration (zurück) zu finden.

Schritt 1: Symbole finden

Der Körper bietet dir verschiedene Ansatzpunkte, um in die Konzentration zu finden.



Atmung

Deine Atmung sollte ruhig, tief und gleichmäßig sein. Atme ganz bewusst ein und aus. Überlege dir ein einfaches Symbol, dass dich an eine ruhige und gleichmäßige Atmung erinnert.

Haltung

Nimm eine aufrechte und stabile Haltung ein. Belaste beide Beine gleichmäßig und halte Kopf und Rücken gerade. Spanne deine Muskeln leicht an, ohne sie zu verkrampfen. Überlege dir ein einfaches Symbol, dass dich an die richtige Haltung erinnert.

Schritt 2: Symbole zeichnen

Auf der nächsten Seite kannst du deine Symbole in das passende Feld einzeichnen.

Schritt 3: Symbole kombinieren

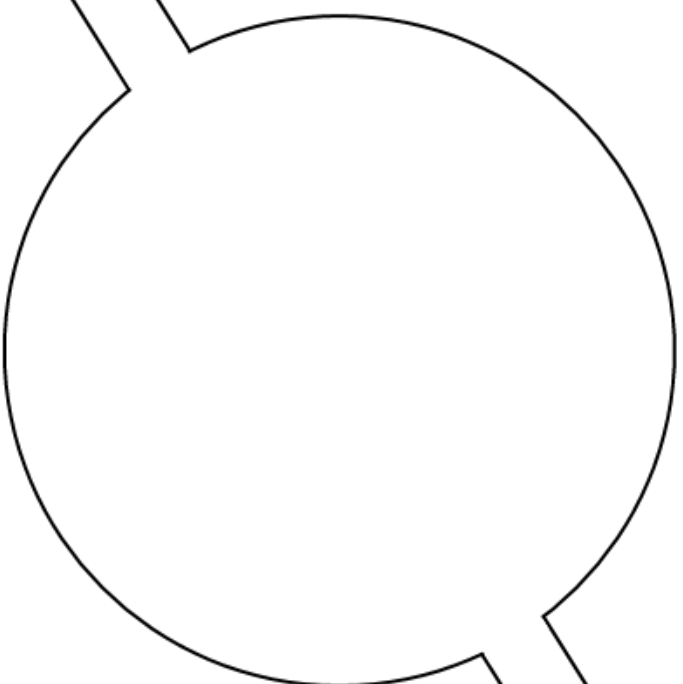
Am besten wirken natürlich eine stabile Haltung und eine ruhige Atmung zusammen, um schnell Konzentration aufzubauen. Versuche daher deine beiden Symbole zu kombinieren. Dieses neue Symbol kannst du in den Kreis in der Mitte der nächsten Seite zeichnen.

Tipp:

Es kommt nicht darauf an besonders gut malen zu können. Symbole bestehen aus einfachen Formen, wie Kreisen, Rechtecken, Linien oder Buchstaben, die jeder zeichnen kann. Trotzdem gelingt nicht jede Idee beim ersten Versuch. Nimm dir daher am besten ein Schmierblatt für deine Entwürfe.

Mein Konzentrationssymbol

Atmung



Haltung