

Die Zwei-Minuten-Übung

2 x 2 = 4

Nimm eine Uhr mit Sekundenzeiger und setze dich irgendwo in Ruhe hin. Entspanne dich einen Augenblick lang und schau' nur auf die Uhr. Konzentriere dich dann nur auf die Bewegung des Sekundenzeigers.

Achte zwei Minuten lang nur auf die Bewegung des Sekundenzeigers, als ob es nichts Wichtigeres auf der Welt gäbe. Wenn du den Faden verlierst, weil deine Gedanken einfach spazieren gehen, halte an, sammle deine Aufmerksamkeit und beginne von vorne. Versuche bitte, zwei volle Minuten lang konzentriert zu bleiben. Höre nun auf zu lesen, nimm dir also eine Uhr und führe die Übung aus. Beginne, jetzt.

Wenn du das geschafft hast, kannst du es mit der nächsten Stufe versuchen: Lege die Uhr direkt vor den Fernseher, während gerade ein Film oder eine interessante Sendung läuft. Versuche, genau zwei Minuten lang nur auf die Bewegungen des Sekundenzeigers zu achten. Erlaube dem Fernseher nicht, dass er deine Aufmerksamkeit fesselt und dich von der Uhr ablenkt. Bei der nächsten Stufe wird es noch härter. Richte deine Aufmerksamkeit halb auf die Bewegung des Zeigers und halb auf diese Zahlenreihe. Sage im Geiste immer wieder die Zahlen

2 4 6 8 10 8 6 4 2 4 6 usw.

rauf und runter und behalte beide Dinge im Kopf. Sobald du merkst, dass du auch über anderes nachzudenken beginnst oder den Faden verloren hast, fange wieder von vorn an. Halte wenigstens zwei Minuten lang durch.

