ARBEITSBUCH

7 Tage mehr Fokus

Willkommen zu deinem Begleitheft. Dieses Arbeitsbuch gehört zum Kurs „7 Tage mehr Fokus“ von KopfRuhe. Es ist kein Arbeitsblatt mit Noten — es ist ein ruhiger Ort für deine Gedanken, an dem aus Wissen über deine Aufmerksamkeit eine spürbare Klarheit wird.

SO ARBEITEST DU MIT DIESEM HEFT

1. Höre dir zuerst die Lektion des Tages an (Video) und mache danach die geführte Audio-Übung.

2. Nimm dir am Abend fünf ruhige Minuten für die Seite des Tages in diesem Heft.

3. Lies die kurze Zusammenfassung, mache deine Übung und beantworte die Reflexionsfrage — ehrlich und in deinen eigenen Worten. Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

4. Schreibe von Hand, wenn du kannst. Handschrift verlangsamt den Kopf — und genau darum geht es.

DEIN WEG DURCH DIE WOCHE

Tag 1 — Was Fokus wirklich ist
Tag 2 — Eine Sache zur Zeit
Tag 3 — Ablenkungen parken
Tag 4 — Deine Umgebung hilft dir
Tag 5 — Tiefe Arbeit in kleinen Blöcken
Tag 6 — Energie statt Zeit
Tag 7 — Dein fokussierter Alltag

TAG 1 · 7 TAGE MEHR FOKUS

Was Fokus wirklich ist

Fokus ist keine Eigenschaft und kein Talent — er ist eine Entscheidung: wem deine Aufmerksamkeit gerade gehört. Stell sie dir wie einen Lichtstrahl vor, der immer nur einen Ausschnitt der Welt hell macht. Dein Licht ist nicht zu schwach; es wird nur ununterbrochen gerufen — von Blinklichtern, Schlagzeilen und offenen Aufgaben. In dieser Woche lernst du, es zu lenken statt es lenken zu lassen: freundlich, in kleinen Schritten, ohne Selbstvorwürfe.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Ankommen in einer Sache (Audio) — und heute einer einzigen Sache zehn Minuten deine volle Aufmerksamkeit schenken: kein Handy in Reichweite, kein zweites Fenster im Kopf. Jeder fremde Gedanke bekommt nur ein Wort: Später.

REFLEXIONSFRAGE

Wohin ist mein Licht heute am häufigsten gewandert — und wer oder was hat es am lautesten gerufen?

TAG 2 · 7 TAGE MEHR FOKUS

Eine Sache zur Zeit

Multitasking klingt nach Stärke, ist aber ein Wechselbad: Dein Gehirn springt zwischen Aufgaben hin und her, und jeder Wechsel kostet Zeit und Energie. Zehn halbfertige Sachen schenken deinem Kopf Lärm — eine abgeschlossene schenkt ihm Frieden. Die Alternative heißt: eine Sache zur Zeit. Nacheinander ist nicht langsamer als durcheinander; es ist der kürzeste und ruhigste Weg — tiefer, ehrlicher, fertiger.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Langsam und ganz (Audio) — und heute eine wichtige Aufgabe fünfzehn Minuten allein bearbeiten: alles andere geschlossen, Handy stumm und außer Sicht. Gedanken kommen nicht in den Kopf, sondern auf den Zettel daneben.

REFLEXIONSFRAGE

Wie oft habe ich heute gewechselt, ohne es zu entscheiden — und wie hat sich meine eine bewusste Viertelstunde im Vergleich angefühlt?

Ablenkungen parken

Ablenkungen lassen sich weder durch Folgen noch durch Bekämpfen besiegen — beide Wege kosten Kraft. Der dritte Weg heißt Parken: Dein Gehirn hält Gedanken fest, weil es Angst hat, sie zu verlieren. Gib jedem klopfenden Gedanken einen festen Platz auf Papier — wenige Worte genügen —, und er wird leise, weil er versorgt ist. Am Abend entscheidest du jeden Eintrag: Termin, Liste oder Loslassen.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Parken und loslassen (Audio) — und heute dein Parkplatz-Blatt bereit legen und zwanzig Minuten arbeiten: jeden störenden Gedanken sofort aufschreiben statt ihm zu folgen. Er ist abgestellt, nicht vergessen.

REFLEXIONSFRAGE

Welcher Gedanke hat heute am hartnäckigsten geklopft — und was hat er mir eigentlich sagen wollen?

TAG 4 · 7 TAGE MEHR FOKUS

Deine Umgebung hilft dir

Ein großer Teil deiner Konzentration wird nicht in deinem Kopf entschieden, sondern von deiner Umgebung: Schreibtisch, Handy, Raum. Menschen mit starkem Fokus haben selten den stärkeren Willen — sie haben die klügere Umgebung. Drei Stellschrauben genügen: Sichtbarkeit (nur deine eine Sache liegt bereit), Signale aus (wirklich aus, nicht nur leise) und ein fester Platz, der für dein Gehirn Fokus bedeutet. Dazu eine bewusst gestaltete Schwelle in jede Arbeitsphase.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Ein Raum der Ruhe (Audio) — und heute deine Fokus-Ecke einrichten: Fläche frei, nur das Material deiner Sache darauf, Parkplatz-Blatt daneben, Handy in eine Schublade oder einen anderen Raum, unnötige Benachrichtigungen aus.

REFLEXIONSFRAGE

Was in meiner Umgebung raubt mir am meisten Aufmerksamkeit — und welche eine Veränderung davon nehme ich ab morgen fest in meinen Alltag auf?

TAG 5 · 7 TAGE MEHR FOKUS

Tiefe Arbeit in kleinen Blöcken

Der Block gibt deiner Konzentration eine Form: eine abgegrenzte Zeit — für den Anfang fünfundzwanzig Minuten — mit einem Ziel in einem Satz, einem kleinen Anfangsritual, einer geschützten Mitte und einem sauberen Ende mit Notiz. Dein Gehirn braucht eine Eintauchphase, bis die Arbeit leicht wird; der Block schützt genau diese Minuten. Motivation musst du nicht abwarten: Wer klein anfängt, zieht sie hinterher. Und ein geplatzter Block ist kein Scheitern — er ist Training fürs ruhige Wieder-Eintauchen.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Der sanfte Anfang (Audio) — und heute deinen ersten Block arbeiten: Ziel in einem Satz formulieren, Timer auf fünfundzwanzig Minuten, am Ende einen Satz notieren, wo du stehst — und dann eine echte Pause machen.

REFLEXIONSFRAGE

Wie haben sich meine fünfundzwanzig Minuten im Block von meiner sonstigen Arbeitszeit unterschieden — in Tiefe, in Tempo, in Gefühl?

TAG 6 · 7 TAGE MEHR FOKUS

Energie statt Zeit

Wir planen unsere Tage nach Zeit, als wäre jede Stunde gleich viel wert — aber deine Energie steigt und fällt im Laufe des Tages wie eine Welle. Deine wichtigste Arbeit verdient deine stärkste Stunde. Lerne dein persönliches Muster kennen, schütze deine beste Zeit wie einen wichtigen Termin und behandle Pausen als Wartung, nicht als Belohnung: Nach etwa neunzig Minuten braucht dein Gehirn einen echten Wechsel. Plane nicht nur deine Zeit — hüte deine Energie.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Neue Kraft sammeln (Audio) — und heute deinen wichtigsten Block in deine stärkste Stunde legen, danach eine echte Wechselpause machen und dein Energie-Tagebuch beginnen: drei Einträge — morgens, mittags, abends — wie voll ist mein Akku?

REFLEXIONSFRAGE

Wann war heute meine stärkste Stunde — und wem oder was habe ich sie gegeben?

TAG 7 · 7 TAGE MEHR FOKUS

Dein fokussierter Alltag

Dein fokussierter Alltag braucht keine hundert Regeln, sondern drei Dinge: deinen Morgen-Anker (eine Sache für den Tag, in einem Satz auf Papier), deinen Schutz (Handy und Signale an ihren Plätzen, das Parkplatz-Blatt bereit) und deinen Block zur besten Stunde. Zerstreute Tage werden kommen — sie sind Wetter, kein Rückfall. Fokus ist kein Zustand, den du erreichst und behältst; er ist eine Rückkehr, die du übst: abgelenkt, bemerkt, freundlich zurück. Der Kurs endet — deine Werkzeuge bleiben.

DEINE ÜBUNG HEUTE

Dein Abschluss mit klarem Blick (Audio) — und heute deinen Drei-Dinge-Plan ins Heft schreiben: Morgen-Anker, Schutz, Block zur besten Stunde — und wie einen Vertrag unterschreiben.

REFLEXIONSFRAGE

Was hat sich in dieser Woche am stärksten verändert — nicht in meinem Kalender, sondern in meiner Aufmerksamkeit? Und was wiederhole ich als Erstes, wenn der nächste zerstreute Tag kommt?

ABSCHLUSS

Du hast es geschafft

Sieben Tage. Sieben Mal hast du dich deiner Aufmerksamkeit anders zugewandt — klarer, freundlicher, entschiedener. Vielleicht ist die Welt um dich nicht leiser geworden; das war nie das Versprechen. Aber dein Licht gehört wieder mehr dir: Du tust eine Sache zur Zeit, du parkst, was klopft, deine Umgebung arbeitet für dich, deine Blöcke haben Anfang und Ende — und deine beste Stunde gehört deiner wichtigsten Sache.

SO GEHT ES WEITER

- Wiederhole einzelne Tage, wann immer der Lärm zurückkommt — besonders Tag 3 und Tag 5.
- Lass deinen Drei-Dinge-Plan sichtbar: Morgen-Anker, Schutz, Block zur besten Stunde.
- Das Parkplatz-Blatt bleibt dein kleinstes Werkzeug: immer bereit, bevor du beginnst.
- Zerstreute Tage sind Wetter, kein Rückfall. Kehre freundlich zurück — das ist die ganze Praxis.

DEIN SATZ FÜR UNTERWEGS

> „Abgelenkt ist menschlich. Zurückkehren ist meine Übung.“

Danke, dass du diese sieben Tage deiner Aufmerksamkeit geschenkt hast. Dein fokussierter Alltag reist mit dir. — Dein KopfRuhe-Team