

Fokus Code

Eine Schritt-für-Schritt Selbsthypnose-Anleitung für zu Hause für einen laser-scharfen Fokus

Mentale Klarheit ist nicht nur eine angenehme Eigenschaft; sie ist **unerlässlich für Spitzenleistungen und Erfolg**, egal ob im Job, im Studium oder dem Hobby – die Fähigkeit, fokussiert und präsent zu sein, ist oft entscheidend für das Vorankommen.

Der „Fokus-Code“ ist eine einfache, aber tiefgreifende Methode, mit der Du bei Bedarf **kristallklares Denken erreichen** kannst. Er hilft Dir, mentales Rauschen zu durchbrechen und Deine Konzentration genau dann zu bündeln, wenn es darauf ankommt.

Diese Anleitung führt Dich durch die vier zentralen Schritte dieses Prozesses, damit auch Du diese kraftvolle Technik meistern kannst.

Die vier Schritte des Fokus-Codes

Lass uns nun die vier praktischen Schritte durchgehen, die Dir zu sofortiger geistiger Ordnung und einem laserscharfen Fokus verhelfen.

Schritt 1: Den physischen Raum klären

Die Reise zur inneren Klarheit und kristallklarem Fokus beginnt im Außen. Der erste Schritt besteht darin, **Deine unmittelbare Umgebung von Unordnung und Ablenkungen zu befreien**.

Ein unaufgeräumter Raum bombardiert Dein Unterbewusstsein mit Reizen und erzeugt eine hohe kognitive Last, die wertvolle mentale Energie verbraucht. (Vgl. Informationsaufnahme-fähigkeit Unterbewusstsein/Bewusstsein) Indem Du Deinen Arbeitsplatz aufräumst, reduzierst Du diese äußere Last und schaffst Ressourcen für inneren Fokus.

!! Denke immer an diese zentrale Erkenntnis:

☞ **Deine** äußere **Welt** spiegelt und beeinflusst deine innere Welt.

In der Hypnosearbeit ist die Fähigkeit, einen störungsfreien Raum zu haben, entscheidend – und diese Praxis beginnt bei Dir selbst. Indem **Du** für äußere Ordnung sorgst, ebnest Du den Weg für die innere Ordnung, die wir im nächsten Schritt angehen.

Schritt 2: Den mentalen Raum klären

Nachdem Dein physischer Raum geklärt ist, kannst du dich nun deinem inneren Raum zuwenden. Eine Technik, die ich immer wieder empfehle, ist das sogenannte „**Brain Dumping**“.

Was heißt das?

Nimm Dir einen Moment Zeit und **schreibe alle Aufgaben, Gedanken und Sorgen auf**, die

Deinen Geist beschäftigen. Erlaube Dir, alles ungefiltert auf das Papier fließen zu lassen. Jeder Gedanke, egal wie klein, wird erfasst.

Dieser Prozess basiert auf dem sogenannten „Zeigarnik-Effekt“ – der psychologischen Tendenz, sich an unerledigte Aufgaben zu erinnern. Indem Du alles aufschreibst, signalisierst Du Deinem Gehirn, dass die Information sicher erfasst ist, und erlaubst ihm, loszulassen. Der wichtigste Nutzen ist, dass Du diese Gedanken **aus Deinem Kopf und auf das Papier bekommst** und damit sofort mentalen Freiraum schaffst.

→ Mit diesem neu gewonnenen mentalen Freiraum können wir nun den Geist gezielt beruhigen.

Schritt 3: Achtsame Atmung praktizieren

Dies ist eine einfache, aber wirkungsvolle Übung, um sich im Hier und Jetzt zu verankern. **Nimm drei tiefe, bewusste Atemzüge.** Spüre, wie die kühle Luft durch Deine Nase einströmt und die warme Luft sie wieder verlässt. Widme Deine gesamte Aufmerksamkeit diesem simplen, kraftvollen Rhythmus.

Diese kurze Übung hat zwei entscheidende Vorteile: Sie **zentriert Deinen Geist**, indem sie ihn zurück in den gegenwärtigen Moment holt, und sie **beruhigt Dein Nervensystem**, wodurch Stress und Anspannung abgebaut werden.

Alternativ kannst Du auch die Box-Atmung (oder auch 4x4x4x4) verwenden.

Nachdem Dein Geist nun ruhig und zentriert ist, kannst Du ihn im letzten Schritt gezielt ausrichten.

Schritt 4: Klare Absichten setzen

Der letzte Schritt bündelt nun Deine gesamte Energie auf das Wesentliche. Dies ist die gleiche laserscharfe Absicht, die Du für deine Aufgabe benötigst.

Stelle Dir dafür die entscheidende zweiteilige Frage:

1. **Was ist jetzt am wichtigsten?**
2. **Was verdient meine volle Aufmerksamkeit?**

Die erste Frage identifiziert Deine Priorität, die zweite festigt die dazugehörige Verpflichtung.

Das Ziel ist, Deine gesamte Konzentration auf diesen einen Punkt zu lenken und **alles andere bewusst in den Hintergrund treten zu lassen**. Bei diesem Schritt geht es darum, Deine Aufmerksamkeit gezielt und kraftvoll zu lenken, anstatt sie von äußeren oder inneren Impulsen zerstreuen zu lassen.

Zusammenfassung: Der Schlüssel mehr Fokus, wenn Du ihn brauchst

Der Fokus-Code ist ein wirkungsvolles Werkzeug, das Du jederzeit anwenden kannst. Hier sind die vier Schritte noch einmal im Überblick:

1. **Physischen Raum klären:** Befreie Deine Umgebung von Unordnung, um die kognitive Last zu reduzieren.
2. **Mentalen Raum klären:** Schreibe alle Gedanken per „Brain Dump“ auf, um den Kopf freizubekommen.
3. **Achtsam atmen:** Nimm drei tiefe Atemzüge oder die Box-Atmung, um Deinen Geist zu zentrieren und Dein Nervensystem zu beruhigen.
4. **Klare Absichten setzen:** Frage Dich, was am wichtigsten ist und Deine volle Aufmerksamkeit verdient, um Dich zu fokussieren.

Denke daran: Dieser Fokus Code ist kein Trick, sondern ein Weg, der **Deinen natürlichen Zustand von Klarheit und Fokus freisetzt**.

Nutze diesen 4-stufigen Prozess als tägliches Ritual – vor dem Lernen, vor einem Meeting oder wann immer Du das Gefühl hast, überfordert zu sein. Ich versichere Dir, die Meisterschaft über Deinen Fokus bringt Dich wirklich weiter.