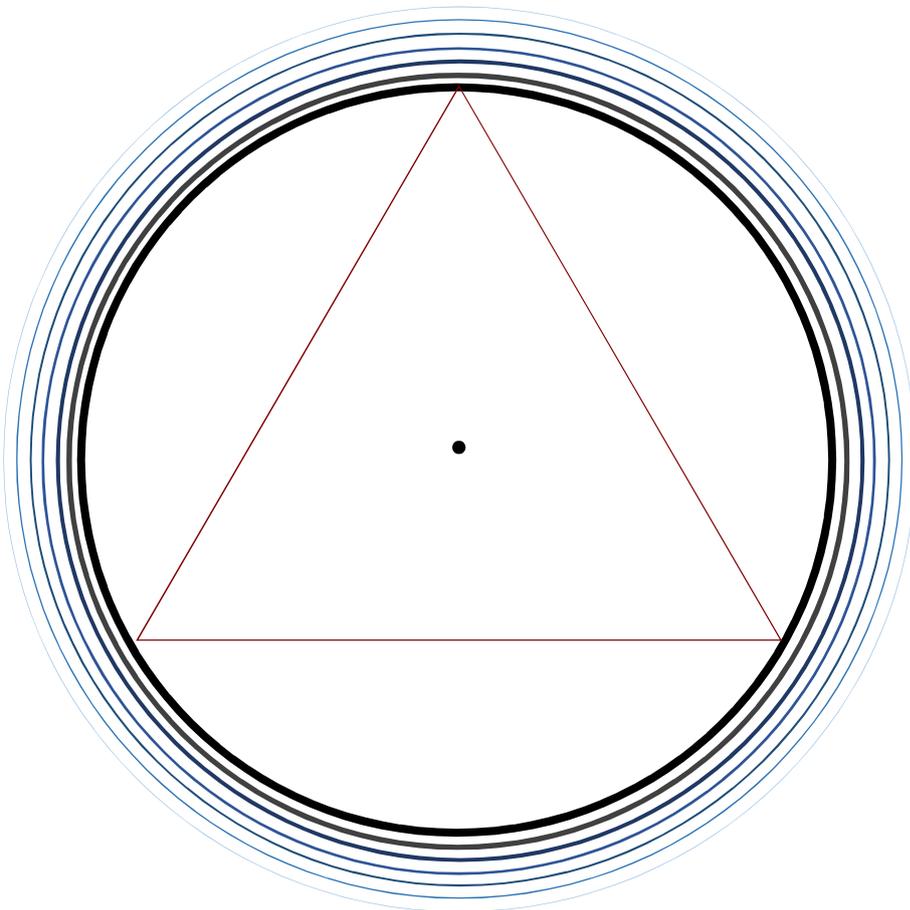


 PUBLIC DOMAIN ewf.org



 PUBLIC DOMAIN ewf.org



„Konzentrationsdreieck“

Meine Konzentrationshilfe

Mein Nachbar nervt mich?
Das Wetter macht mich unruhig?
Meine Gesundheit lenkt mich ab?

-> Ich nehme diese Karte dicht vor die Augen
sehe mit beiden Augen „geradeaus“
und mach das etwa 1 Minute lange, bis sich beide Punkte an einem Ort befinden.

Jetzt bin ich wieder ruhig und bei mir - jetzt kann ich weiterarbeiten.

„Konzentrationsdreieck“

Meine Konzentrationshilfe

Mein Nachbar nervt mich?
Das Wetter macht mich unruhig?
Meine Gesundheit lenkt mich ab?

-> Ich nehme diese Karte dicht vor die Augen
sehe mit beiden Augen „geradeaus“
und mach das etwa 1 Minute lange, bis sich beide Punkte an einem Ort befinden.

Jetzt bin ich wieder ruhig und bei mir - jetzt kann ich weiterarbeiten.