

# FOKUSSIERN

## Die 5 Voraussetzungen für den Fokus

**ENERGIE**

Mein Energietank ist immer voll.  
Ich versorge Seele und Körper mit gesunder, wertvoller Nahrung.

Viel Vertrauen, keine Angst.

**EMOTION**

Positiv bleiben, keine Zweifel aufkommen lassen.

Interesse + Motivation



**ENGAGEMENT**

Was mache ich *gerne*?  
Was kann ich *gut*?  
Wo schaffe ich den grössten *Mehrwert*?

Wie gestalte ich meinen Tag?  
Welche Regeln befolge ich?  
Welche Prioritäten setze ich?

**STRUKTUR**

**KONTROLLE**

ICH KONTROLLIERE MICH SELBER.

**FOKUS**

Ich fokussiere,  
was wirklich ist.  
Nicht meine  
wünsche!

«People think focus means saying yes to the things you've got to focus on. But that's not what it means at all. It means saying no to the hundred other good ideas that there are.» | Steve Jobs

## Keine halben Sachen mehr.

Ich stehe oben am Hang. Kurz vor sechs Uhr morgens. 3. Juli. Ein heisser Tag erwartet mich. Noch liegt etwas Tau auf dem hüfthohen Gras. Erste Zikaden erwachen.



Meine Sense ist bereit. Gedengelt. Eingestellt. Gewetzt. Sie liegt ruhig in meinen Händen und wartet auf mich. Mein Worb ist ein Appenzeller. Ideal für mich. Er hat mich ausgesucht.

Mühe geben allein reicht nicht. Die Wiese verdient eine saubere Arbeit. Sie will mein Bestes. Breitbeinig stehe ich da, das rechte Bein vorgestellt. Das Sensenblatt rechts neben meinem Fuss leicht aufgesetzt. Seit Jahren ersehne ich die kommenden Momente. Meine Sense mäht sich zusammen mit mir rhythmisch durch die Wiese. Ich werde tanzen. Vergnügte Leichtigkeit. Mein Instrument ein verlängerter Arm.

Ich schliesse meine Augen und rufe noch einmal den gespeicherten Film ab. 1969. Mein mähender Vater mit Béret, hohen Schuhen und blauem Übergewand zu Hause am Hang. Die Bilder sind da. Ungetrübt trotz der vielen Jahre. „Locker stehen. Blick zur Hamme, der Oberkörper rotiert ruhig von rechts nach links, die rechte Hand am Heuchli führt, die Linke am Gürbi stabilisiert. Der Blick folgt dem Sensenblatt. Dieses bleibt auf dem Boden. Sauber durchziehen. Nach dem Zurückschwingen der Sense ein kleiner Schritt nach vorn mit dem rechten Fuss. Der linke zieht nach. Und wieder von vorne. Entspannt, mit einem Lächeln im Gesicht.“ Klare, kontrollierte Schwünge. Langsame Vorwärtsbewegung.

Ich blicke auf und fixiere einen Punkt am mir gegenüberliegenden Ende der Wiese. Mein Mähziel. Dorthin mähe ich. In einer geraden Linie. Keine Ausreisser nach links oder rechts. Meine Körpermitte führt ausbalanciert dorthin, die Sense mäht auf dem Weg eine Mahde durch das Gras. Ich bin hier. Angekommen in meiner Aufgabe.

Mit einem klaren Impuls starte ich und schwinge die Sense in einem Zug von meinem rechten Bein vor meinem Körper durch zum linken. Schwing zurück, Schritt rechts, Schritt links. Schwung hin. Schwung zurück. Rechts. Links. Schwung.

Genussvoll gebe ich mich dem Takt hin und arbeite mich konsequent zum Mähziel vor. Mit jedem Schwung schneidet sich der Bart ohne Krafteinsatz durch die Wiese. Mahd für Mahd. Ich schliesse die Augen und genieße die Magie. Schwung. Schwung. Rechts. Links. Der Takt zu meinem eigenen Musikstück mit meinem Instrument.

Am Mähziel. Ende der ersten Etappe. Bin eins mit dem Moment. Ich drehe mich um, betrachte die Mahde. Ein Glücksgefühl erfüllt mich. Ich strahle. Ein tiefer Atemzug. Der Duft des frisch geschnittenen Grases liegt in der Luft. Das ist Sein. Ich fasse auf der gegenüberliegenden Seite das nächste Mähziel, stelle mich auf, gehe den Bewegungsablauf nochmals durch, atme. Bewusst schwing ich die Sense von rechts nach links.

Ich bin ganz Ich. Teil des Hier.

### Fragen zum Sinnieren:

- + Wohin gehen meine täglichen 24 Stunden?
- + Was kann ich richtig gut?
- + Was mache ich leidenschaftlich?
- + Was weckt Emotionen in mir?
- + Was frisst meinen Fokus auf?