



JÖRG GANTERT
DER „DEUTSCHESAMURAI“

INNERE STÄRKE ZUM ERFOLG DIE GABE SICH ZU FOKUSSIEREN

Innere Stärke ist die Fähigkeit, sich hundertprozentig auf das zu konzentrieren, was notwendig ist, um eine Aufgabe, ein Projekt oder eine Herausforderung jeglicher Art bestmöglich zu lösen. Es gibt kein Hindernis, das auf Dauer der höchsten geistigen Kraft der Konzentration widerstehen kann. Diese Aussage steht für den japanischen Begriff: ZEN-Fokus.

ZEN - FOKUS IST DIE FÄHIGKEIT, SICH MIT ALL SEINEN SINNEN AUF DEN AUGENBLICK, AUF DAS HIER UND JETZT ZU KONZENTRIEREN.

Eine typisch japanische Aussage umschreibt ZEN folgendermaßen: „Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“ Das soll das ganze Geheimnis sein, fragen Sie sich jetzt vielleicht. Was ist denn daran so besonders? Das ist doch selbstverständlich. Und eben das ist es für die meisten Menschen nicht. Ein japanischer Meister würde in diesem Fall antworten: „Wenn du sitzt, dann stehst du schon, wenn du gehst, dann läufst du schon und wenn du isst, dann bist du schon fertig.“ Mal ehrlich, hat er damit nicht Recht?

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in Ihrem Büro am Schreibtisch und haben einen Stapel Akten vor sich liegen. In Ihrem E-Mail Eingang erkennen Sie 23 neue E-Mails, die beantwortet werden müssen, zur gleichen Zeit klingelt das Telefon, ein Fax kommt herein und ein Kollege betritt mit einem dringendem Wunsch Ihr Büro. Möglicherweise wünschen Sie sich in einem solchen Augenblick nichts sehnlicher, als dass es „Schnipp“ machte und Sie draußen vor Ihrem Büro in einem schönen Park spazieren gehen könnten, das Grün der Bäume sehen, Vögel singen hören und ein entspannendes Gefühl der Ruhe und Gelassenheit erleben. Und nun stellen Sie sich vor, dass es tatsächlich „Schnipp“ macht. Sie befinden sich in dem schönen Park, sehen das Grün ..., hören die Vögel ... - und zur gleichen Zeit denken Sie: „Diesen Brief müsste ich noch dringend schreiben und jenes Telefonat noch führen.“ Sorgen, Zweifel und Grübeln über die Vergangenheit und Sorgen, Zweifel und Grübeln über die Zukunft bestimmen die Gedanken vieler Menschen. „Warum musste alles so kommen, wie es gekommen ist? Warum habe ich damals nicht anders gehandelt? Wieso habe ich bloß diese und jene Entscheidung gefällt? Was mag die

Zukunft bringen? Was ist, wenn ich scheitere? Was ist, wenn alles schief geht?“ Wir denken über alles Mögliche nach, nur nicht über das Gegenwärtige, den Augenblick. Wie schön wäre es doch, wenn wir uns während eines Spazierganges im Park auf die Natur mit all ihrer Pracht konzentrieren könnten, auf all das, was uns umgibt, einlassen könnten? Wie entspannend wäre das für uns?!

Genau das meint der ZEN-Fokus. Er beschreibt z.B. die Fähigkeit, sich genau auf das zu konzentrieren, was notwendig ist, um sich gut und entspannt zu fühlen. Dazu müssen wir uns notwendigerweise lösen von dem was uns einengt.

Dies bedeutet nicht, dass es das Negative nicht mehr gibt. Es bedeutet jedoch, dass wir den negativen Dingen weniger Beachtung schenken, indem wir los lassen und uns auf die positiven Seiten konzentrieren.

Um die Konzentrationsfähigkeit und speziell das Lenken Ihrer Gedanken zu beeinflussen, möchte ich Ihnen im Folgenden eine praktische Mental-Übung vorstellen. Zur Durchführung dieser Übung nehmen Sie sich bitte ein leeres Blatt Papier und malen in die Mitte des Blattes einen Punkt. Nun versuchen Sie sich eine Minute mit all Ihren Sinnen auf diesen Punkt zu konzentrieren. Sobald Sie bemerken, dass Ihre Gedanken abschweifen, beginnt für Sie die Minute von Neuem. Ziel ist es, dass Sie Ihre Augen die ganze Zeit über auf den Punkt fokussieren und Ihre Gedanken ausschließlich auf den Punkt richten. Diese mentale Übung stärkt umso mehr Ihren ZEN-Fokus, je länger Sie in der Lage sind, sich auf Ihren Punkt zu konzentrieren. Je öfter Sie sich innerhalb einer Woche in diese Aufgabe vertiefen, desto stärker wächst Ihre Fähigkeit sich zu konzentrieren. Durch zeitliches Ausdehnen dieser Übung auf fünf Minuten gewinnen Sie ein enormes Maß an innerer Stärke. Sie bekommen ein Gefühl der Sicherheit, situativ entscheiden zu können, wann Sie welchen Gedanken Zutritt gewähren und welchen Gedanken Sie Ihre volle Aufmerksamkeit schenken wollen.