

Arbeitsblatt

Aufmerksamkeit



Wir können Herausforderungen nicht vermeiden. Aber wir können beeinflussen, wie wir mit ihnen umgehen.



zurecht
PSYCHOLOGIE
BETTINA KAPFER

Reflexion

Reflexion deines Aufmerksamkeits-Spaziergangs

Was hast du heute zum ersten Mal auf dieser Strecke gesehen?

Was hast du heute nicht beachtet, was dir sonst oft aufgefallen ist?



Reflexion

Was hast du in deiner Umgebung anders wahrgenommen?

Was hast du in der Umgebung neu kennengelernt?

Welche Vorteile hat es, wenn du deine Aufmerksamkeit fokussierst?

Welche Nachteile hat es, wenn du auf etwas fokussierst?

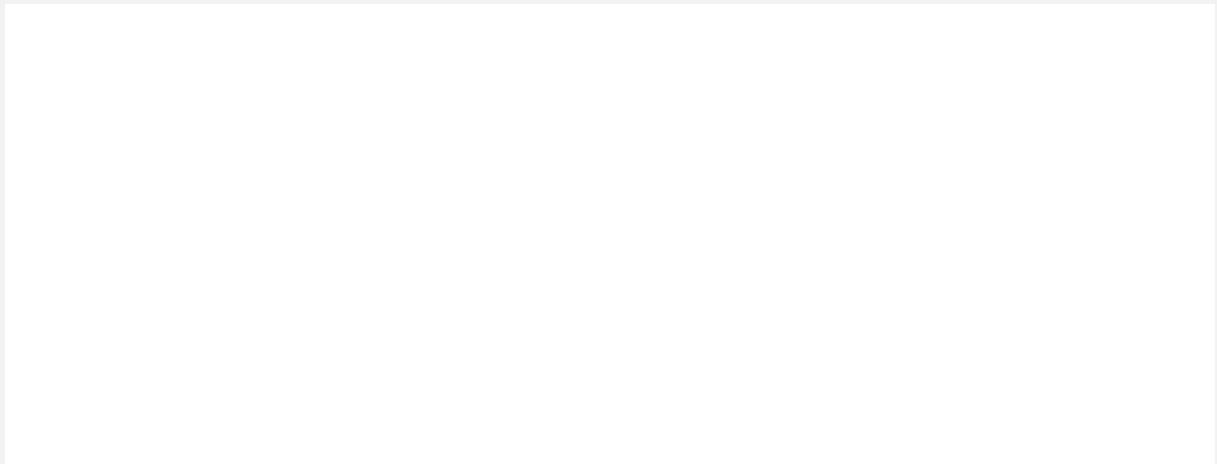


Reflexion

Worauf könntest du deine Aufmerksamkeit im Alltag stärker ausrichten?



Was noch?



Mag. Bettina Kapfer, MSc.

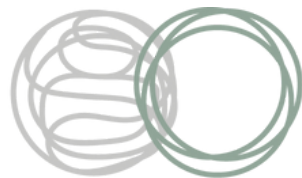


Psychologin. Coachin. Trainerin.

www.zurechtpsychologie.at

office@zurechtpsychologie.at

+43 699 11 34 20 31



zurecht
PSYCHOLOGIE