



# Modul 10

## Focus Wheel

## Kategorien:

### Intentional, Commitment, Flow



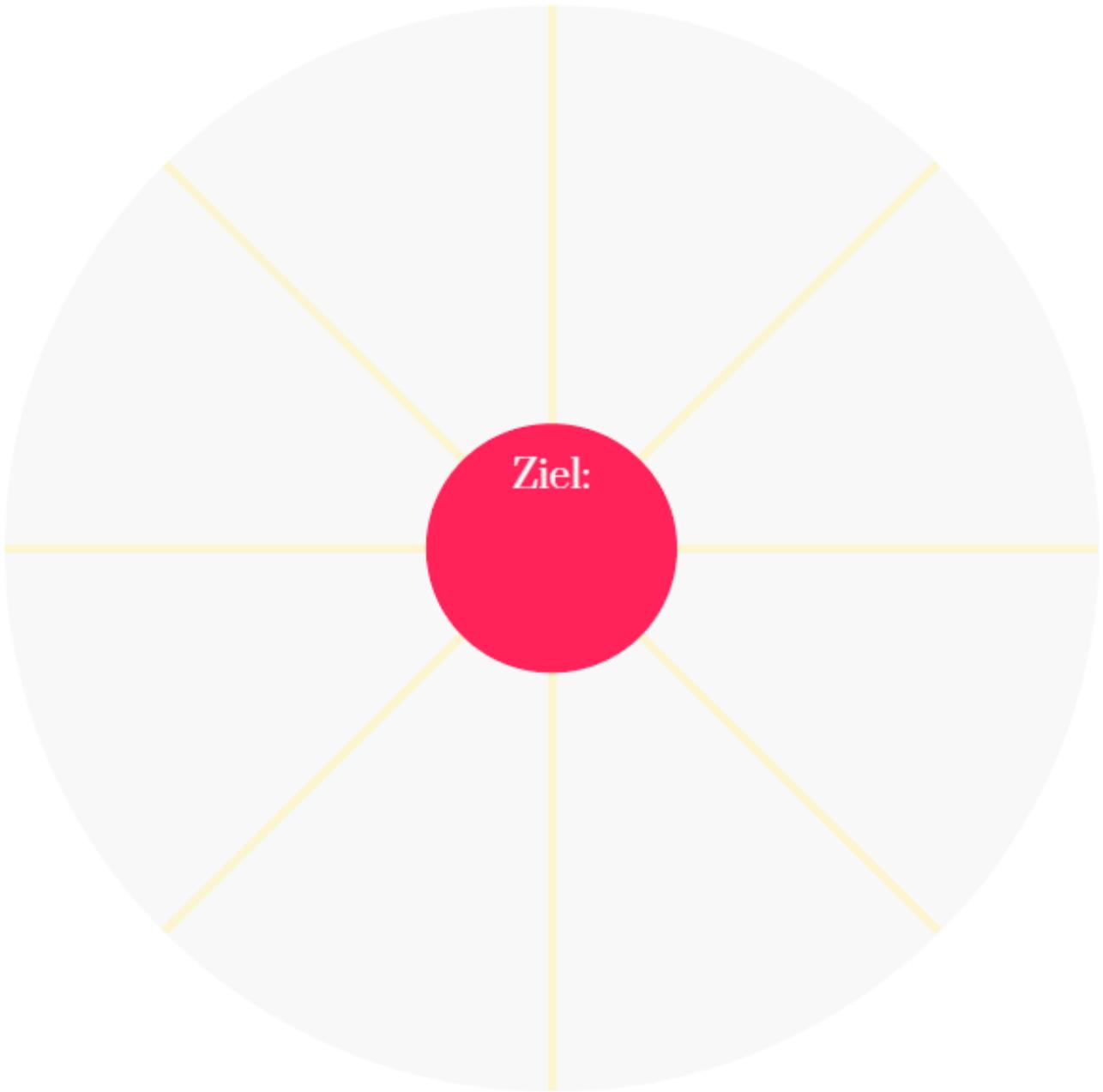
Vielleicht kennst du das Gefühl, dass du feststeckst. Du hast eine wundervoll großartige Aufgabe vor dir, oder aber auch ganz einfach ein Projekt, welches du angehen möchtest, du weißt jedoch nicht, wo, wann und wie du starten kannst. Dabei ist es vollkommen egal, ob dieses "Projekt" aus dem privaten oder beruflichen Umfeld kommt. Egal, ob es darum geht, deinen Soulmate zu finden oder ob es darum geht, dein Buch zu schreiben, mit dem "Focus wheel" kommst du Schritt für Schritt in die Umsetzung. Große Projekte sind für dein Unterbewusstsein nicht greifbar und nicht fühlbar und je kleiner du sie aufdröselst, umso leichter wirst du in die Energie kommen, was du wann und wie umsetzen kannst. Dabei geht es beim "Focus Wheel" darum, dass du den NÄCHST besten Schritt für deine Umsetzung findest und nicht darum, den besten Schritt zu finden. Genau auf diesen NÄCHST besten Schritt kannst du dann deinen Fokus setzen.

Möglicherweise reicht ein einziges Focus Wheel nicht aus, um an dein Ziel zu planen. Du hast die Möglichkeit, ganz einfach noch ein weiteres Focus wheel zu malen oder aber du bleibst im Vertrauen und beginnst mit dem NÄCHST besten Schritt in die Umsetzung. Es ist nicht (immer) notwendig jeden einzelnen Schritt zu kennen, um starten zu können. Es ist durchaus möglich, dass du dein großes Ziel in kleine Teil-Ziele in Form eines eigenen Focus wheels einteilst und dann mit dem NÄCHST besten Focus wheel und dem darin liegenden NÄCHST besten Schritt beginnst. Wichtig ist, dass du DICH fühlst und den Fokus auf das "Es ist machbar" legst. Beobachte deine Gefühle, die entstehen, während du Schritt für Schritt deine NÄCHST besten Schritte findest. Beachte, dass es weniger um Planung geht mit dieser Aufgabe, sondern vielmehr um die GEFÜHLE, die entstehen, wenn du weißt, WIE du in die Umsetzung gehen kannst.

Um mit dem Focus wheel zu starten trage dein Ziel in die Mitte, in den Fokus ein. Beginne bei einem Radteil und schreibe dort den nächst-besten Schritt - deine Intention - hinein. Wiederhole diesen Vorgang so lange, bis du deine nächsten-besten Schritte aufgeschrieben hast. Notiere dir im Anschluß Ideen oder Einsichten, die du während des Erstellens des Focus wheels erhalten hast.

Kategorien:

Intentional, Commitment, Flow





Kategorien:

Intentional, Commitment, Flow

Notiere hier deine Gefühle. Schreibe frei!