

Mit dem richtigen Fokus im Alltag punkten



Überblicks Modus

Hilfsmittel: Kalender, Uhr, Timer, Apps, Post-Its, Poster, Emails, Listen.

Ziel: Überblick bekommen, Plan machen, Stress reduzieren, nichts vergessen, Prioritäten setzen, Zeit-Energie-Arbeit einteilen.

Kognitiv: parallele Reizverarbeitung



Übergangsmodus In den Überblick kommen

- evtl kleine einleitende Rituale machen zB Kaffee, Licht einschalten, Platz herrichten
- Sich einstimmen.
- Anfangen, einen Überblick zu bekommen.



Arbeiten, Lernen, Spielen Modus

Hilfsmittel: Uhr, Handy, Timer, Listen.

Ziel: Hier wird konzentriert gearbeitet mit einem ausreichend guten Überblick über die Aufgaben & die restliche verfügbare Zeit. Mittelmaß an Überblick & Fokus.

Kognitiv: Parallele + ein-kanalige Reizverarbeitung.



Übergangsmodus Aus der Tiefe hervortauchen

- Evtl. kleine einleitende Rituale machen.
- Projekte & Spezialinteressen langsam beenden.
- Sanfte Orts-/Zimmerwechsel.
- Sich einstimmen.
- Braucht viel Zeit.



Hyperfokus Deep Dive Modus

Qualität: weg von Stress, überempfindliche Sinneskanäle können ausgeblendet werden.

Hier kann auf Zeit & Alltag vergessen werden. Flow-Zustand. Interessen, Hobbies, versunkenes Spiel, Spezialinteressen kann hier in langem und tiefen Fokus nachgegangen werden. Glückszustand.

Achte auf deine Basisbedürfnisse (Hunger/Durst, Schmerz, Anspannung, Schlaf), diese können hier schnell ausgeblendet oder überlagert werden.

Kognitiv: Nur Reizverarbeitung in einem Kanal.

Ein zu plötzliches Unterbrechen kann zu Stress führen.