

Beschreibung: Punktmethode

Schau auf die Uhr, bevor du mit dieser Übung beginnst.
(Am besten lässt du eine Stoppuhr mitlaufen.)

Nimm das Blatt mit dem schwarzen Punkt.

Setze dich bequem hin und betrachte den schwarzen Punkt in der Mitte des Blattes.
Denk an nichts anderes.

Konzentriere dich nur auf den Punkt.

Mach das, solange es dir möglich ist.

Wenn du dich nicht mehr auf den Punkt konzentrieren kannst schaust du wieder auf die Uhr und stoppst sie.

Notiere die Zeit in der folgenden Tabelle.

Neben der Spalte, in die du die Zeit einträgst, kannst du den Grund eintragen, warum du dich nicht mehr konzentrieren konntest.

Datum	Zeit	Grund