



Fokus – wenn Arthemis das Wort etwas zu wörtlich nimmt 🤔🔭

Heute ist Arthemis schon früh völlig aufgeregt.

Ein liebes Menschlein hat ihm geschrieben:

„Arthemis, ich weiß gar nicht, wie ich mich richtig fokussieren soll.“

„Bergi! Ein Menschlein braucht meine Hilfe!“

Bergi lächelt. „Dann erklär ihm doch, was Fokus bedeutet.“

Arthemis nickt entschlossen.

„Das mache ich!“

Nur möchte Arthemis vorher natürlich unbedingt selbst herausfinden, wie das mit dem Fokussieren funktioniert.

Also schnappt er sich ein Fernglas, verschwindet nach draußen und setzt sich hinter einen Busch.

„Fokus...“

Er schaut durch.

Dreht am Rädchen.

„Noch schärfer...“

Und dann entdeckt er ein Fenster.

„Aha! Perfekt fokussiert!“

Nur leider hat Arthemis dabei etwas ganz Entscheidendes missverstanden:

Fokus bedeutet nicht, fremde Menschen zu beobachten. 😂

Und weil niemand den kleinen Kobold sehen kann, sehen die Menschlein immer nur:

Ein Fernglas.

Das plötzlich vor einem Fenster auftaucht.

Und wieder verschwindet.

Dann geht es richtig los.

Im Radio wird plötzlich darüber berichtet:

„Aktuell werden Zeugen gesucht. Nach mehreren Meldungen ist offenbar ein Spanner im Umfeld unterwegs. Die Ermittlungen laufen auf Hochtouren.“

Auch in diversen Facebook-Gruppen tauchen Warnungen auf.

Menschen berichten von einem mysteriösen Fernglas vor ihren Fenstern.

Doch niemand kann denjenigen beschreiben, der dahintersteckt.

Es gibt keinen Täter.

Zumindest keinen, den irgendjemand sehen kann.

Die Polizei bekommt immer mehr Meldungen.

Die Ermittlungen laufen.

Zeugen werden gesucht.

Mögliche Sichtungen werden gesammelt.

Aber jedes Mal lautet die Beschreibung ungefähr gleich:

„Ich habe nur dieses Fernglas gesehen.“

Währenddessen sitzt Arthemis seelenruhig hinter seinem Busch.

„Bergi wird staunen! Ich kann mich schon richtig toll fokussieren!“



Bergi allerdings wird tatsächlich aufmerksam.

Er hört die Radiomeldung.

Dann liest er die Facebook-Meldungen.

Und plötzlich macht es bei ihm Klick.

„Moment mal...“

Er schaut aus dem Fenster.

Draußen sitzt Arthemis.

Mit seinem Fernglas.

Bergi geht nach draußen.

„ARTHEMIS!“

Der Kobold dreht sich um.

„Bergi! Ich hab's! Ich weiß jetzt, wie man fokussiert!“

Bergi schaut auf das Fernglas.

Dann auf Arthemis.

„Arthemis... was genau machst du da?“

„Ich übe Fokus!“

Bergi atmet tief durch.

„Nein. Du übst gerade Spionieren.“

Arthemis schaut erschrocken.

„Oh.“

„Du wolltest lernen, wie man seine Aufmerksamkeit bündelt.“

Arthemis nickt.

„Ja.“

„Dann musst du lernen, deine Aufmerksamkeit auf deine eigene Aufgabe zu richten – und nicht auf fremde Menschen.“

Arthemis schaut auf das Fernglas.

„Das erklärt vielleicht auch die ganzen Polizeiautos.“

„Das erklärt die ganzen Polizeiautos.“ 😂

Und damit beginnt die eigentliche Lehrstunde:

Fokus bedeutet bewusste Aufmerksamkeit.

Ich entscheide, worauf ich meine Energie richte.

Ich bleibe bei einer Sache.

Ich lasse Ablenkungen los.

Und ganz wichtig:

Fokus endet dort, wo die Privatsphäre eines anderen Menschen beginnt.

Arthemis nickt langsam.

„Also: weniger Fenster, mehr eigene Aufgaben.“

„Genau.“

„Und das Fernglas?“

„Kommt weg.“

Arthemis seufzt.

„Schade. Das konnte ich wirklich gut.“

Bergi grinst.

„Das haben inzwischen vermutlich ziemlich viele Menschlein bemerkt.“ 😂

💌 Arthemis an die Menschlein

Liebe Menschlein,

ich wollte euch unbedingt zeigen, wie man richtig fokussiert.

Dabei habe ich leider festgestellt, dass „ganz genau hinschauen“ nicht automatisch „Fokus“ bedeutet. 🦍🔭

Jetzt weiß ich:

Fokus bedeutet, meine Aufmerksamkeit bewusst auf das zu richten, was wirklich wichtig ist.

Und manchmal gehört dazu sogar, wegzuschauen.

Das Fernglas habe ich übrigens abgegeben.

Bergi sagt, das sei für alle Beteiligten besser. 😂

Arthemis' Fokus-Übung für die Menschlein

Liebe Menschlein,

heute machen wir eine kleine Fokus-Übung – und keine Sorge: Dafür braucht ihr kein Fernglas. 😂

Setzt euch für 5 Minuten ganz bewusst hin und sucht euch eine einzige Sache aus.

Das kann eine Tasse Kaffee sein. ☕

Eine Kerze. 🕯️

Ein Geräusch.

Euer Atem.

Oder einfach ein Gegenstand vor euch.

Und jetzt kommt die Aufgabe:

Bleibt 5 Minuten bei genau dieser einen Sache.

Wenn eure Gedanken abschweifen, ist das überhaupt nicht schlimm.

Ihr müsst sie nicht bekämpfen.

Bemerkt einfach:

„Ah, mein Kopf ist gerade woanders.“

Und dann bringt eure Aufmerksamkeit wieder zurück.

Immer wieder.

Denn genau das ist Fokus.

Nicht niemals abschweifen.

Sondern immer wieder bewusst zurückzukehren.

Und danach fragt euch:

☁ Was hat sich verändert, als ich meine Aufmerksamkeit nur auf eine Sache gerichtet habe?

War es ruhiger?

War es schwieriger als gedacht?

Sind euch plötzlich Dinge aufgefallen, die ihr vorher gar nicht wahrgenommen habt?

Und wenn ihr merkt, dass fünf Minuten schon eine echte Herausforderung sind:

Herzlichen Glückwunsch. Dann habt ihr gerade herausgefunden, woran ihr arbeiten könnt.



Ich übe übrigens auch noch.

Aber ohne Fernglas.

Bergi besteht darauf. 😂

Ich knuddel euch ganz fest,

euer Arthemis. ❤️