# Gelassener Fokus - 3 Minuten

Morgen- und Abendroutine. Ohne Bogen, Gummi oder Pfeil üben. Wach und aufmerksam bleiben, ohne etwas zu erzwingen.

## Minute 1 - Ankommen

Bequem sitzen oder sicher stehen. Füße und Bodenkontakt spüren. Hände ruhen lassen. Kiefer und Schultern lösen. Natürlich atmen. Ich muss jetzt nichts erreichen.

## Minute 2 - Gelassen aufmerksam

Einen ruhigen Punkt anschauen, ohne zu starren. Den Blick weich lassen. Füße und Hände bleiben spürbar. Gedanken dürfen vorbeiziehen. Wenn ich abschweife, kehre ich freundlich zu meinem ruhigen Blick zurück.

## Minute 3 - Weite bewahren

Den Blick weich und die Aufmerksamkeit klar halten. Unnötige Spannung loslassen. Ich bin wach und gelassen. Morgens nehme ich diese Ruhe mit in den Tag. Abends lasse ich den Tag ausklingen. Zum Abschluss Hände lockern und nachspüren.

## Mein Merksatz

Ich bin aufmerksam. Ich bleibe gelassen. Ich muss nichts erzwingen.

## Übertragung und Rückmeldung

Beim Schuss bleibt der Zielbezug erhalten; die Aufmerksamkeit gleitet sanft zur Langspannung. Die Fokusübung findet ohne Auszug statt.

Morgens / abends durchgeführt: _____
Wo konnte ich unnötige Spannung lösen? _____
Wie fühlt sich mein Fokus danach an? _____