



BAFF-Einstieg

BAFF ist die Abkürzung für die Schritte:
Bemerken - Ausbrechen - Fokus finden - Fokus halten

Diese Anleitung ist ein sanfter Einstieg in die ersten zwei bis drei Schritte der BAFF Technik, mit dem Ziel, die Gedanken zu beruhigen und den Fokus wieder zu schärfen.

Sortiere deine Gedanken, indem du sie kurz niederschreibst, ohne sie zu bewerten oder zu beurteilen. Bleib dabei so neutral als möglich.

Durchbrich die Gedankenspirale, indem du wieder bewusst die Kontrolle über deine Gedanken übernimmst. Atme dazu ein paar Mal ein und aus.

Achte darauf, wie die Luft ihren Weg durch deinen Körper hinein und wieder hinaus nimmt. Folge ihm gedanklich auf seinem Weg.

Nimm wahr, was du gerade hörst...
was du riechst,... was du schmeckst....
was du spürst (worauf sitzt du, was hast du in der Hand usw. – wie fühlt sich das an?)

Fokussiere ganz bewusst auf den Moment, in dem du gerade bist. Blende alles andere aus und konzentriere dich nur darauf, was hier und jetzt zu tun ist. Und dann tu es - und nur das.

Für weiterführende Anleitungen und umfassende Übungen zur Beruhigung der Gedanken- und Gefühlswelt klick dich durch meine Website.



Tipps