

Meine Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung

Bitte planen Sie für jeden Tag mindestens eine **Strategie** zur **Aufmerksamkeitslenkung**. Dabei kann es sich neben länger andauernden Aktivitäten, wie z. B. einem Spaziergang, auch um alltägliche Kleinigkeiten, wie z. B. eine Tasse Kaffee in einer Arbeitspause, handeln. Versuchen Sie, diese Aktivitäten möglichst zu **genießen** und Ihre Sinne dabei **bewusst einzusetzen**. Welche Sinne haben Sie eingesetzt und mit welcher Wirkung? Tragen Sie dann anschließend in das Protokoll ein:

Tag	Was nehme ich mir vor?	Welche Sinne habe ich bewusst eingesetzt?	Erfolg*

*

0: hat mir nichts gebracht

1: habe es ein bisschen genossen

2: habe es sehr genossen

3: habe es sehr genossen und den Tinnitus dabei vergessen