

Der **NULL-Punkt** - Energie folgt der Aufmerksamkeit

NULL-Punkt bedeutet - Achtsamkeit praktisch angewendet.

Setze den **NULL-Punkt** und (er-)finde Dich dabei neu!

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit heißt, bewusst wahrzunehmen, was in Dir und um Dich herum passiert. Das Symbol für den NULL-Punkt ist ein roter, unterbrochener Kreis. Es steht für eine bewusste „Vollbremsung“ im oft hektischen Alltag. Eine Einladung, innezuhalten und ganz bei Dir selbst anzukommen.

Wie funktioniert der NULL-Punkt?

Setze im Gespräch oder in der Teamsitzung bewusst eine Vollbremsung – ein Stopp-Zeichen, um den Fokus auf Dich selbst oder das Team zu lenken. Frage Dich oder die Gruppe:

- *Was berührt mich / uns gerade?*
- *Welche Gedanken und Gefühle bewegen mich / uns?*
- *Was beschäftigt mich / uns aktuell?*
- *Was sollte heute offen angesprochen werden?*
- *Welche Themen oder Gespräche wirken energieraubend?*

Wozu dient der NULL-Punkt?

- Er ermöglicht Dir, bewusst im Moment zu sein
- Er verhindert Energieverlust im Gespräch
- Er holt alle gedanklich und emotional zurück ins Hier und Jetzt
- Er setzt ein liebevolles STOPP-Zeichen in der Kommunikation
- Er hilft, Eskalationen in Konflikten zu vermeiden

Im Alltag immer wieder **innehalten** und nachspüren:

1. *Was berührt mich gerade?*
2. *Wie reagiere ich? (körperlich, gedanklich, gefühlsmäßig, intuitiv, energetisch)*

Selbstverantwortung übernehmen

Du bist verantwortlich für Deine Gedanken und Gefühle – niemand sonst.

Reflexion:

- *Wie möchte ich handeln?*
- *Was ist mir jetzt wirklich wichtig?*

*wirklich, wirklich, **wirklich***

Mögen täten wir schon wollen, aber dürfen haben wir uns nicht getraut.
Karl Valentin

Tipps für den NULL-Punkt in der Praxis:

Wenn Du den NULL-Punkt setzt, z.B. im Coaching oder in einer Teamsitzung:

- Mach eine bewusste Pause – eine „Vollbremsung“.
- Atme tief durch.
- Lockere Körper und Geist.
- Biete etwas zum Trinken an.
- Lenke die Aufmerksamkeit auf Dich selbst.

Mögliche Fragen zum NULL-Punkt (Coaching/Team):

- *Wie fühlt sich Dein Körper gerade an? Verspannt, entspannt, unruhig?*
- *Wie ist Deine Stimmung gerade? Fröhlich, traurig, neutral?*
- *Welche Gedanken oder Bilder hast Du jetzt im Kopf?*
- *Wie reagiert Deine Energie auf diese Situation?*

Mit dem NULL-Punkt schaffst Du bewusste Pausen und stärkst Deine Aufmerksamkeit – für mehr Klarheit, Energie und gegenseitiges Verstehen.



**WAS
BERÜHRT MICH?**

**WIE
(RE)AGIERE ICH?**