



## **Die Benjamin Franklin-Strategie**

*decodiert von Karsten Ritschl*

### **Schritt 1:**

Benennen Sie 12 Qualitäten (Tugenden, Werte) die Sie für wünschenswert und notwendig halten.

### **Schritt 2:**

Erfragen Sie eine Qualität, die ein befreundeter Mensch bei Ihnen für wünschenswert oder notwendig hält.

### **Schritt 3:**

Beschreiben Sie für jede der 13 Qualitäten einen kurzen Lehrsatz,  
1. der benennt was man sein lassen will  
2. der benennt, was man tun will.

### **Schritt 4:**

Ordnen Sie die 13 Qualitäten in eine Reihenfolge. Die bedeutsamsten nach oben (Nr.1), die weniger bedeutsamen nach unten (Nr.13).

### **Schritt 5:**

Finden Sie ein kleines Achtsamkeitsbuch und erstellen Sie eine Tabelle, die die 13 Qualitäten und die Wochentage enthält.  
Geben Sie Ihrem Buch ein Motto.

### **Schritt 6:**

Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit während der 1. Woche ausschließlich auf die Einhaltung der 1. Qualität.  
Markieren Sie am Ende des Tages die eventuelle Nicht-Einhaltungen der anderen Qualitäten bzw. das Erleben bestimmter Qualitäten.

### **Schritt 7:**

Dehnen Sie Ihre Aufmerksamkeit in der 2. Woche auf die 2. Qualität aus und achten Sie nun auf beide.  
Markieren Sie am Ende des Tages die eventuelle Nicht-Einhaltungen der anderen Qualitäten bzw. das Erleben bestimmter Qualitäten.

### **Schritt 8:**

Dehnen Sie Ihre Aufmerksamkeit Woche für Woche auf die nächste Qualität aus.  
Nach 13 Wochen täglicher Selbstbeobachtung haben Sie allmählich Ihren Werten und Qualitäten Achtsamkeit in Ihrem Leben geschenkt und damit eine Gelegenheit zur Umsetzung gegeben.