

BRAIN EXPERIMENTS

50 Experimente für neue Wahrnehmungsstrategien

Ein Praxisbuch für Menschen, die ihre Wahrnehmung
bewusst erforschen und neue Strategien im
Alltag entdecken möchten.



Leben im Sein – Institut | Forschungsverein

Version 1.0
August 2026

Autorin: Ananda Bernstein

BRAIN EXPERIMENTS

50 Experimente für neue Wahrnehmungsstrategien

Ein Praxisbuch für Menschen, die ihre Wahrnehmung bewusst erforschen und neue Strategien im Alltag entdecken möchten.

Leben im Sein – Institut | Forschungsverein

Das Institut erforscht neue Wahrnehmungsstrategien und ihre Bedeutung für Gehirngesundheit und gesundes Altern.

Version 1.0

August 2026

Autorin: Ananda Bernstein

Impressum

Brain Experiments – 50 Experimente für neue Wahrnehmungsstrategien

Version 1.0 – August 2026

© 2026 Leben im Sein – Institut

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Trainingsmanual ist urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

Leben im Sein – Institut

Präsidentin: Ananda R. Bernstein
Nötsch, Austria
ZVR 1004280204

Forschung zu neuen Wahrnehmungsstrategien, Gehirngesundheit und gesundem Altern auf Basis des Gamma-Gehirnwellen-Zustandes.

Website: lebenimsein-institut.at

E-Mail: office@lebenimsein-institut.at

Bildnachweise

Sofern nicht anders angegeben, stammen alle Inhalte, Grafiken und Illustrationen von der Autorin oder wurden mit Unterstützung künstlicher Intelligenz erstellt.

Urheberrecht

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Autorin. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Speicherung, Verarbeitung oder Verbreitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich der Information und der Anregung zur bewussten Wahrnehmung im Alltag. Sie ersetzen keine medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Die Durchführung der Experimente erfolgt eigenverantwortlich.

Brain Experiments

50 Experimente für neue Wahrnehmungsstrategien

Eine kleine Einladung

Was wäre, wenn sich deine Wahrnehmung verändern könnte, ohne dass sich die Welt verändert?

Genau darum geht es in diesem Buch.

Die folgenden Seiten enthalten keine Tests und keine Übungen, die du „richtig“ oder „falsch“ machen kannst.

Stattdessen erwarten dich 50 kleine Experimente.

Sie laden dich dazu ein, deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, neue Perspektiven einzunehmen und zu entdecken, wie unterschiedlich dieselbe Welt wahrgenommen werden kann.

Vielleicht wirst du feststellen, dass sich deine Umgebung gar nicht verändert. Und doch wirst du Dinge sehen, hören oder bemerken, die vorher scheinbar nicht da waren. Einfach weil sich deine Wahrnehmung verändert.

Du brauchst dafür kein Vorwissen und keine besonderen Fähigkeiten.

Nur ein wenig Neugier.

Nimm dir Zeit für die einzelnen Experimente. Manche dauern nur wenige Minuten, andere begleiten dich durch einen ganzen Tag.

Es geht nicht darum, möglichst viele Experimente abzuschließen. Es geht darum, Erfahrungen zu sammeln. Vielleicht überraschen dich manche Aufgaben. Vielleicht bringen sie dich zum Schmunzeln. Vielleicht entdeckst du etwas, das dir bisher verborgen geblieben ist.

Genau dafür ist dieses Buch entstanden.

Ich wünsche dir viele spannende Entdeckungen – und vor allem viel Freude beim Experimentieren.

Deine

Ananda Bernstein

Kapitel 1 – Aufmerksamkeit

Experiment 1

Die Farbe, die du nie siehst

Experiment

Wähle eine Farbe. – Zum Beispiel Orange.

Gehe zehn Minuten spazieren.

Suche ausschließlich nach dieser Farbe.

Nicht fotografieren. – Nicht bewerten.

Nur entdecken.

Beobachte

Was passiert mit deiner Aufmerksamkeit?

Welche Dinge fallen dir plötzlich auf?

Gab es diese Farbe schon immer an diesem Ort?

Reflexion

Welche Dinge wären dir ohne dieses Experiment entgangen?

Gehirnnotiz

Aufmerksamkeit funktioniert wie ein Scheinwerfer. Worauf du sie richtest, wird plötzlich deutlich sichtbar. Alles andere rückt in den Hintergrund. Dieses Experiment zeigt dir, dass du selbst entscheiden kannst, worauf dein Gehirn seinen Fokus legt.

Experiment 2

Das Unscheinbare

Experiment

Gehe an einen Ort, den du gut kennst. Zum Beispiel dein Wohnzimmer, dein Büro oder deinen Garten.

Suche dort zehn Dinge, die dir bisher noch nie bewusst aufgefallen sind.

Nimm dir Zeit. – Nicht suchen, um fertig zu werden. – Sondern entdecken!

Beobachte

Welche Gegenstände hast du jahrelang übersehen?

Wie verändert sich dein Blick auf diesen vertrauten Ort?

Reflexion

Wie viel nehme ich im Alltag wahr, ohne es wirklich zu sehen?

Gehirnnotiz

Dein Gehirn blendet Bekanntes aus, damit es Energie spart. Deshalb übersiehst du oft Dinge, an denen du täglich vorbeigehst. Sobald du bewusst suchst, wird Vertrautes wieder neu.

Experiment 3

Geräusche sammeln

Experiment

Setze dich für drei Minuten an einen beliebigen Ort.

Schließe, wenn möglich, die Augen.

Versuche mindestens zwanzig unterschiedliche Geräusche wahrzunehmen.

Nicht benennen. – Nicht bewerten.

Nur hören.

Beobachte

Welche Geräusche hast du sofort wahrgenommen?

Welche wurden erst nach einiger Zeit hörbar?

Gab es Geräusche, die die ganze Zeit vorhanden waren?

Reflexion

Wie viele Informationen filtert mein Gehirn normalerweise heraus?

Gehirnnotiz

Jede Sekunde erreichen dein Gehirn unzählige Sinneseindrücke. Die meisten davon werden automatisch ausgeblendet. Erst wenn du deine Aufmerksamkeit bewusst veränderst, werden sie für dich wahrnehmbar.

Experiment 4

Der andere Weg

Experiment

Gehe heute bewusst einen Weg, den du normalerweise nie gehst.

Lass dein Handy in der Tasche. Kopfhörer raus. Gehe langsam und bewusst.

Gehe so, als würdest du diesen Ort zum ersten Mal entdecken.

Beobachte

Welche Details fallen dir auf?

Wann wirst du neugierig?

Gab es etwas Überraschendes?

Reflexion

Wie stark bestimmen Gewohnheiten meine Aufmerksamkeit?

Gehirnnotiz

Bei vertrauten Wegen schaltet dein Gehirn häufig auf Autopilot. Neue Wege fordern deine Aufmerksamkeit heraus und machen dich wieder aufnahmefähig für neue Eindrücke.

Experiment 5

Zeitlupe

Experiment

Wähle eine alltägliche Handlung.

Zum Beispiel Zähneputzen. – Tee kochen. – Den Tisch decken.

Führe sie heute nur halb so schnell aus.

In Ruhe. – Konzentriert nur auf diese Tätigkeit.

Beobachte

Welche Bewegungen nimmst du plötzlich bewusst wahr?

Welche Details wären dir sonst entgangen?

Reflexion

Welchen Einfluss hat mein Tempo auf meine Wahrnehmung?

Gehirnnotiz

Je schneller Routinen ablaufen, desto weniger Aufmerksamkeit benötigen sie.

Wenn du dein Tempo verringerst, bekommt dein Gehirn Zeit, mehr Informationen bewusst zu verarbeiten.

Experiment 6

Die unsichtbare Hand

Experiment

Beobachte heute immer wieder deine Hände.

Ganz gleich, was du gerade tust.

Beim Zähneputzen.

Beim Kochen.

Beim Schreiben.

Beim Öffnen einer Tür.

Halte für einen kurzen Moment inne und frage dich:

Habe ich diese Bewegung bewusst begonnen oder geschieht sie ganz automatisch?

Beobachte

Bei welchen Tätigkeiten handeln deine Hände wie von selbst?

Wann wirst du wieder bewusst aufmerksam?

Reflexion

Wie viele Handlungen meines Tages laufen ab, ohne dass ich sie bewusst wahrnehme?

Gehirnnotiz

Je häufiger sich Bewegungen wiederholen, desto weniger Aufmerksamkeit benötigen sie. Dein Gehirn macht aus ihnen Gewohnheiten. Das spart Energie – gleichzeitig bemerkst du vieles gar nicht mehr bewusst.

Experiment 7

Spiegelungen entdecken

Experiment

Gehe heute mit einer einzigen Aufgabe durch deinen Tag.

Suche Spiegelungen.

In Schaufenstern. – In Wasserflächen. – Auf Autos. – In Brillen. – Auf Bildschirmen.

Entdecke so viele wie möglich.

Beobachte

Welche Spiegelungen wären dir sonst entgangen?

Wie verändert sich dein Blick auf deine Umgebung?

Reflexion

Wie oft übersehe ich Dinge, nur weil ich nicht gezielt nach ihnen suche?

Gehirnnotiz

Dein Gehirn sucht ständig nach dem, was für den Moment wichtig erscheint. Alles andere rückt in den Hintergrund. Schon eine kleine Veränderung deiner Aufmerksamkeit verändert das, was du wahrnimmst.

Experiment 8

Schatten

Experiment

Nimm dir heute zehn Minuten Zeit. Achte ausschließlich auf Schatten.

Nicht auf die Gegenstände. Nur auf ihre Schatten.

Beobachte, wie sie entstehen. Beobachte die Lichtquelle, die sie verursacht. Wie sie sich verändern.

Und wie unterschiedlich sie aussehen.

Beobachte

Welche Schatten sind dir sofort aufgefallen?

Welche hast du bisher nie bewusst wahrgenommen?

Reflexion

Wie oft richte ich meine Aufmerksamkeit nur auf das Offensichtliche?

Gehirnnotiz

Aufmerksamkeit folgt meist dem, was sich bewegt oder besonders auffällt. Dieses Experiment lenkt deinen Blick bewusst auf Dinge, die ständig vorhanden sind und dennoch oft unbemerkt bleiben.

Experiment 9

Das leiseste Geräusch

Experiment

Suche dir einen ruhigen Ort. Schließe für zwei Minuten die Augen.

Versuche nun nicht das lauteste Geräusch zu hören. Sondern das leiseste.

Vielleicht ist es das Summen eines Geräts. – Das leise Rauschen des Windes außerhalb. – Das Rascheln eines Blattes. – Oder dein eigener Atem.

Beobachte

Wie lange hat es gedauert, bis du das leiseste Geräusch entdeckt hast?

Gab es mehrere?

Reflexion

Was verändert sich, wenn ich nicht nach dem Auffälligen suche?

Gehirnnotiz

Unser Gehirn richtet seine Aufmerksamkeit bevorzugt auf starke Reize. Sobald du bewusst nach den leisen Informationen suchst, öffnet sich eine Wahrnehmungsebene, die sonst oft verborgen bleibt.

Experiment 10

Licht

Experiment

Beobachte heute bewusst das Licht. Nicht die Dinge.

Nur das Licht.

Wo fällt es ein?

Wo wird es reflektiert?

Wie verändert es Farben?

Wie verändert es Räume? Wie verändert es Räume im Laufe eines Tages?

Nimm dir dafür mindestens fünf Minuten Zeit oder beobachte einen Tag lang den Raum, in dem Du Dich befindest in Bezug auf den Sonnenstand.

Beobachte

Wie verändert Licht deine Wahrnehmung eines Raumes?

Welche Details hast du bisher nie bemerkt?

Reflexion

Wie sehr beeinflussen Licht und Umgebung das, was ich sehe?

Gehirnnotiz

Wir glauben oft, Gegenstände so zu sehen, wie sie sind. Tatsächlich verändert Licht ständig Farben, Formen und Kontraste. Dein Gehirn gleicht diese Veränderungen meist automatisch aus, ohne dass du es bemerkst.

Abschluss Kapitel 1

Forschungsnotiz

Herzlichen Glückwunsch.

Du hast zehn Experimente abgeschlossen.

Vielleicht hast du dabei festgestellt, dass deine Umgebung gleich geblieben ist. Und doch hast du plötzlich Dinge gesehen, gehört oder wahrgenommen, die vorher scheinbar nicht existierten. Ohne, dass sich die Welt um dich verändert hätte. Nur Deine Aufmerksamkeit und die Ausrichtung deiner Aufmerksamkeit hat sich verändert.

Aufmerksamkeit ist kein fester Zustand. Sie ist beweglich. Und genau darin liegt ihre Stärke. Mit jedem Experiment lernst du, sie bewusster zu lenken.

Im nächsten Kapitel richtest du deinen Blick auf einen weiteren Einflussfaktor deiner Wahrnehmung: **den Raum**. Dort wirst du entdecken, wie sehr Perspektive und Standort darüber entscheiden, was du wahrnimmst – und was verborgen bleibt.

Kapitel 2 – Raum

Experiment 11

Perspektivwechsel

Experiment

Suche dir einen alltäglichen Gegenstand.

Zum Beispiel eine Tasse. – Eine Pflanze. – Ein Fahrrad. – Oder einen Stuhl.

Betrachte ihn – von oben – von unten – von rechts – von links.

Gehe anschließend ganz nah heran.

Und dann einige Schritte zurück.

Beobachte

Welche Details entdeckst du erst aus einer anderen Perspektive?

Welche Ansicht überrascht dich am meisten?

Reflexion

Wie oft glaube ich, etwas bereits vollständig zu kennen?

Gehirnnotiz

Dein Gehirn ergänzt bekannte Dinge automatisch mit Erinnerungen und Erfahrungen. Ein neuer Blickwinkel unterbricht diesen Automatismus und macht Details sichtbar, die vorher ausgeblendet wurden.

Experiment 12

Der Blick nach oben

Experiment

Gehe heute zehn Minuten spazieren. Mit einer einzigen Aufgabe.

Richte deinen Blick immer wieder bewusst nach oben.

Zu den Dächern. – Zu den Bäumen. – Zum Himmel. – Zu Balkonen. – Zu Fassaden.

Lass alles auf dich wirken.

Beobachte

Was hast du bisher nie bemerkt?

Wie verändert sich dein Eindruck des Ortes?

Fühle ich mich anders, wenn ich viel nach oben blicke?

Reflexion

Wohin richtet sich mein Blick normalerweise?

Gehirnnotiz

Im Alltag richtet sich unser Blick meist dorthin, wo wir uns bewegen. Dadurch entgeht uns ein großer Teil unserer Umgebung. Schon eine kleine Veränderung deiner Blickrichtung erweitert deine Wahrnehmung.

Experiment 13

Der Blick nach unten

Experiment

Gehe denselben Weg wie sonst. Diesmal achtest du bewusst auf den Boden.

Auf Pflastersteine. – Blätter am Boden. – Risse in den Steinen oder im Asphalt.

Spuren. – Kleine Pflanzen.

Alles, was sich unter deinen Füßen befindet.

Beobachte

Welche kleinen Details entdeckst du?

Gab es Dinge, über die du täglich hinweggehst?

Reflexion

Welche Informationen übersehe ich, weil ich immer nur in dieselbe Richtung schaue?

Gehirnnotiz

Wahrnehmung entsteht nicht nur durch das, was vorhanden ist. Sie entsteht auch durch die Richtung deiner Aufmerksamkeit.

Experiment 14

Ein vertrauter Ort

Experiment

Suche einen Ort auf, an dem du häufig bist. Setze dich dort fünf Minuten hin.

Tu nichts. – Beobachte einfach.

Stell dir vor, du wärst zum ersten Mal dort.

Beobachte

Welche Details wirken plötzlich neu?

Was hast du bisher nie bewusst wahrgenommen?

Reflexion

Wann wird Vertrautes für mich unsichtbar?

Gehirnnotiz

Je vertrauter ein Ort wird, desto weniger Informationen verarbeitet dein Gehirn bewusst. Bekanntes wird ausgeblendet, damit Platz für Neues entsteht.

Experiment 15

Ein unbekannter Ort

Experiment

Besuche heute einen Ort, an dem du noch nie warst.

Es muss nichts Besonderes sein. – Eine andere Straße. – Ein neuer Park. – Ein unbekanntes Café.

Gehe langsam.

Lass alles auf dich wirken.

Beobachte

Wie verändert sich deine Aufmerksamkeit?

Welche Eindrücke nimmst du besonders intensiv wahr?

Reflexion

Warum nehme ich an unbekannten Orten oft mehr wahr?

Gehirnnotiz

Neue Umgebungen aktivieren deine Aufmerksamkeit automatisch. Dein Gehirn sammelt mehr Informationen, weil noch keine vertrauten Muster vorhanden sind.

Experiment 16

Fünf Zentimeter

Experiment

Suche dir einen Gegenstand. Gehe so nah heran, wie du kannst.

Betrachte nur die Oberfläche. – Die Struktur. – Die Farben. – Die kleinen Details.

Nimm dir mindestens eine Minute Zeit für einen Gegenstand.

Beobachte

Was entdeckst du aus dieser Nähe?

Woran wärest du sonst einfach vorbeigegangen?

Reflexion

Wie verändert Nähe meine Wahrnehmung?

Gehirnnotiz

Mit jeder Veränderung des Abstandes verändert sich auch die Menge der Informationen, die dein Gehirn verarbeitet.

Experiment 17

Zehn Meter

Experiment

Gehe nun einige Meter zurück.

Betrachte denselben Gegenstand erneut.

Achte diesmal nicht auf Details.

Sondern auf seine Wirkung im gesamten Raum.

Beobachte

Was verändert sich?

Welche Informationen verschwinden?

Welche werden wichtiger?

Reflexion

Wann helfen Details?

Wann hilft der Überblick?

Gehirnnotiz

Dein Gehirn wechselt ständig zwischen Detail- und Gesamtwahrnehmung. Beides ist wichtig – doch oft geschieht dieser Wechsel unbewusst.

Experiment 18

Innen und Außen

Experiment

Suche dir einen Raum. Bleibe dort zwei Minuten. Gehe anschließend nach draußen.
Oder umgekehrt.

Nimm bewusst wahr, wie sich deine Wahrnehmung verändert.

Beobachte

Welche Geräusche verändern sich?

Wie verändert sich das Licht?

Wie verändert sich dein Körpergefühl?

Reflexion

Wie stark beeinflusst der Raum mein Erleben?

Gehirnnotiz

Räume beeinflussen weit mehr als nur das, was du siehst. Licht, Geräusche, Temperatur und Weite verändern fortlaufend deine Wahrnehmung.

Experiment 19

Raum ohne Namen

Experiment

Betritt einen Raum. Versuche für eine Minute, nichts zu benennen.

Nicht: „Tisch.“ – „Fenster.“ – „Lampe.“

Nimm stattdessen nur Formen wahr. – Farben. – Licht. – Strukturen.

Und Abstände.

Beobachte

War es leicht oder schwer, auf das Benennen zu verzichten?

Was hast du stattdessen wahrgenommen?

Reflexion

Wie schnell ordnet mein Gehirn alles in bekannte Begriffe ein?

Gehirnnotiz

Sobald dein Gehirn etwas erkennt, gibt es ihm einen Namen. Damit endet oft die bewusste Beobachtung. Dieses Experiment lädt dich ein, vor diesem automatischen Schritt wahrzunehmen.

Experiment 20

Der Raum zwischen den Dingen

Experiment

Suche dir einen Ort mit mehreren Gegenständen.

Heute betrachtest du nicht die Dinge.

Sondern den Raum dazwischen.

Die Abstände.

Die freien Flächen.

Die Linien, die dadurch entstehen.

Bleibe mindestens drei Minuten dabei.

Beobachte

Wie verändert sich dein Blick auf den Raum?

Welche Strukturen werden sichtbar?

Reflexion

Wie oft richte ich meine Aufmerksamkeit auf das Offensichtliche und übersehe den Raum dazwischen?

Gehirnnotiz

Unser Gehirn richtet seine Aufmerksamkeit meist auf Objekte. Freie Flächen und Zwischenräume werden oft kaum beachtet – obwohl sie genauso Teil unserer Wahrnehmung sind.

Abschluss Kapitel 2

Forschungsnotiz

Räume sind mehr als Orte.

Sie verändern deinen Blick.

Deine Aufmerksamkeit.

Und manchmal sogar deine Gedanken.

Mit jedem Perspektivwechsel hast du erlebt, dass dieselbe Wirklichkeit unterschiedlich erscheinen kann – allein dadurch, dass du deinen Standort veränderst.

Im nächsten Kapitel geht es um einen weiteren, oft übersehenen Einfluss auf deine Wahrnehmung: **die Zeit**. Denn nicht nur der Ort, sondern auch der Moment entscheidet darüber, was dein Gehirn wahrnimmt – und was unbemerkt bleibt.

Kapitel 3 – Zeit

Experiment 21

Drei Minuten Stille

Experiment

Suche dir einen ruhigen Ort. Setze dich bequem hin.

Stelle einen Timer auf drei Minuten.

Tu nichts.

Lies nicht. Stelle dein Handy auf stumm.

Sei einfach präsent.

Beobachte

Wie lange fühlen sich drei Minuten an?

Was geschieht in deinem Kopf?

Wird es ruhiger oder unruhiger?

Reflexion

Wie leicht fällt es mir, einfach nur da zu sein?

Gehirnnotiz

Unser Gehirn ist daran gewöhnt, ständig beschäftigt zu sein. Sobald äußere Reize wegfallen, richtet sich die Aufmerksamkeit häufig nach innen.

Experiment 22

Eine Minute warten

Experiment

Heute wartest du bewusst.

Bevor du eine Nachricht beantwortest. – Bevor du etwas sagst. – Bevor du eine Entscheidung triffst.

Warte genau eine Minute.

Dann handle.

Beobachte

Wie fühlt sich diese Minute an?

Welche Gedanken entstehen?

Hat sich deine Entscheidung verändert?

Reflexion

Wie oft reagiere ich sofort, obwohl ich auch warten könnte?

Gehirnnotiz

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein kurzer Moment. Oft nehmen wir ihn gar nicht wahr. Dieses Experiment macht ihn sichtbar.

Experiment 23

Der erste Impuls

Experiment

Immer wenn dir heute spontan ein Gedanke kommt, halte kurz inne.

Beobachte ihn. – Folge ihm nicht sofort. – Lass ihn einfach vorbeiziehen.

Beobachte

Wie viele Gedanken erscheinen, ohne dass du sie bewusst gewählt hast?

Reflexion

Muss ich jedem Gedanken folgen?

Welchen Gedanken folge ich sonst sofort?

Gibt es ein Muster?

Gehirnnotiz

Gedanken entstehen oft automatisch. Wahrnehmen und Handeln sind zwei verschiedene Schritte.

Experiment 24

Langsam entscheiden

Experiment

Suche dir heute eine kleine Entscheidung.

Zum Beispiel:

Welchen Tee trinke ich? – Welchen Weg gehe ich? – Was esse ich?

Nimm dir bewusst mehr Zeit als sonst.

Beobachte

Verändert sich deine Entscheidung?

Oder nur dein Gefühl dabei?

Reflexion

Treffe ich Entscheidungen bewusst oder aus Gewohnheit?

Gehirnnotiz

Viele Entscheidungen laufen automatisch ab. Schon wenige Sekunden mehr Aufmerksamkeit können diesen Automatismus unterbrechen.

Experiment 25

Die letzten fünf Minuten

Experiment

Bevor du heute schlafen gehst, denke an die letzten fünf Minuten des Tages.

Nicht den ganzen Tag. – Nur die letzten fünf Minuten.

Versuche dich möglichst genau zu erinnern.

Beobachte

Wie viele Einzelheiten kannst du noch erinnern?

Welche fehlen?

Reflexion

Wie bewusst erlebe ich den Augenblick, während er passiert?

Gehirnnotiz

Erinnerungen sind keine exakten Aufzeichnungen. Dein Gehirn ergänzt und verändert sie ständig.

Experiment 26

Vorher – Nachher

Experiment

Wähle einen Ort. Betrachte ihn zwei Minuten lang.

Verlasse ihn. Kehre eine Stunde später zurück.

Beobachte ihn erneut.

Beobachte

Was hat sich verändert?

Was ist gleich geblieben?

Hat sich vielleicht vor allem deine Wahrnehmung verändert?

Reflexion

Sehe ich denselben Ort jedes Mal gleich?

Gehirnnotiz

Wahrnehmung hängt nicht nur vom Ort ab, sondern auch von deinem inneren Zustand und vom Zeitpunkt.

Experiment 27

Eine Tätigkeit in Ruhe

Experiment

Suche dir heute eine Aufgabe. Erledige sie ohne auf die Uhr zu schauen.

Nicht schneller. – Nicht langsamer.

Einfach in deinem eigenen Tempo.

Beobachte

Wie verändert sich dein Erleben?

Denkst du trotzdem ständig an die Zeit?

Reflexion

Wie oft bestimmt die Uhr meinen Alltag?

Gehirnnotiz

Zeit wird nicht nur gemessen. Sie wird erlebt. Dieses Erleben verändert sich je nach Aufmerksamkeit.

Experiment 28

Die längste Minute

Experiment

Schätze, wann genau eine Minute vergangen ist.

Ohne Uhr. – Ohne Timer.

Heb die Hand, wenn du glaubst, dass sechzig Sekunden vorbei sind.

Erst danach kontrollierst du.

Beobachte

Lagst du daneben?

Wie hat sich die Minute angefühlt?

Reflexion

Wie zuverlässig ist mein Zeitgefühl?

Gehirnnotiz

Unser Zeitempfinden verändert sich ständig. Aufmerksamkeit, Aktivität und Gefühle beeinflussen, wie lang oder kurz sich ein Moment anfühlt.

Experiment 29

Eine Erinnerung

Experiment

Denke an ein schönes Erlebnis. Nimm dir zwei Minuten Zeit. Erinnere dich möglichst genau.

Welche Bilder erscheinen?

Welche Geräusche?

Welche Gefühle?

Beobachte

Welche Einzelheiten sind besonders lebendig?

Welche fehlen vollständig?

Reflexion

Erinnere ich mich an das Ereignis oder an meine letzte Erinnerung daran?

Gehirnnotiz

Jedes Erinnern verändert eine Erinnerung ein wenig. Dein Gehirn rekonstruiert Erlebnisse immer wieder neu.

Experiment 30

Nur dieser Moment

Experiment

Suche dir heute einen schönen Moment.

Vielleicht beim Essen. – Beim Spazierengehen. – Beim Musikhören.

Nimm dir eine Minute Zeit.

Versuche nichts festzuhalten. – Kein Foto. – Keine Notiz.

Erlebe den Moment einfach.

Beobachte

War es leicht oder schwer, ganz im Moment zu bleiben?

Reflexion

Wie oft versuche ich, einen Moment festzuhalten, anstatt ihn vollständig zu erleben?

Gehirnnotiz

Nicht jeder Augenblick muss gespeichert werden. Manche Erfahrungen gewinnen gerade dadurch an Bedeutung, dass sie nur in diesem einen Moment stattfinden.

Abschluss Kapitel 3

Forschungsnotiz

Zeit vergeht für alle Menschen gleich. Und doch erlebt jeder sie anders.

Manche Minuten scheinen endlos. Andere vergehen wie im Flug.

Mit den Experimenten dieses Kapitels hast du erlebt, dass Zeit nicht nur auf einer Uhr existiert. Sie entsteht auch in deiner Wahrnehmung.

Im nächsten Kapitel richtest du deine Aufmerksamkeit auf einen weiteren, besonders spannenden Filter deines Gehirns: **deine Erwartungen**. Dort wirst du entdecken, wie schnell dein Gehirn ergänzt, bewertet und Geschichten erzählt – oft, bevor du es überhaupt bemerkst.

Kapitel 4 – Erwartungen

Experiment 31

Der erste Eindruck

Experiment

Suche dir einen Ort, an dem Menschen vorbeigehen. Beobachte eine Person für wenige Sekunden.

Welcher erste Gedanke entsteht?

Halte ihn innerlich fest. Verändere ihn nicht.

Beobachte

Wodurch ist dieser Eindruck entstanden?

War es die Kleidung?

Die Körperhaltung?

Der Gesichtsausdruck?

Oder weißt du es eigentlich gar nicht?

Reflexion

Woher weiß ich das eigentlich?

Gehirnnotiz

Unser Gehirn ergänzt fehlende Informationen innerhalb weniger Augenblicke. Aus wenigen Beobachtungen entsteht oft eine ganze Geschichte. Dieses Experiment macht den Unterschied zwischen Beobachtung und Interpretation sichtbar.

Experiment 32

Das Gegenteil

Experiment

Immer wenn du heute eine feste Meinung hast, halte kurz inne.

Frage dich:

Was wäre, wenn auch das Gegenteil wahr sein könnte?

Du musst deine Meinung nicht ändern.

Lass nur die Möglichkeit zu.

Beobachte

Wie leicht oder schwer fällt dir das?

Entsteht Widerstand?

Oder Neugier?

Reflexion

Wie oft halte ich meine erste Einschätzung für die einzige Wahrheit?

Gehirnnotiz

Unser Gehirn sucht bevorzugt nach Informationen, die die eigene Sicht bestätigen.
Andere Möglichkeiten werden häufig übersehen.

Experiment 33

Vermuten oder wissen?

Experiment

Achte heute bewusst auf Sätze, die mit

"Ich glaube ..."

oder

"Bestimmt ..."

beginnen.

Frage dich anschließend:

Weiß ich das wirklich?

Oder vermute ich es nur?

Beobachte

Wie oft stellst du Vermutungen als Tatsachen dar?

Reflexion

Wie häufig verwechsle ich Annahmen mit Wissen?

Gehirnnotiz

Das Gehirn schließt ständig Lücken. Oft fühlen sich Vermutungen genauso sicher an wie tatsächliches Wissen.

Experiment 34

Die Geschichte im Kopf

Experiment

Beobachte heute eine Alltagssituation.

Zum Beispiel:

Jemand antwortet dir nicht.

Ein Auto fährt dicht auf.

Eine Person schaut ernst.

Welche Geschichte erzählt dein Kopf sofort dazu?

Halte sie innerlich fest.

Ohne sie zu bewerten.

Beobachte

Wie schnell entsteht eine Erklärung?

Gab es überhaupt Beweise dafür?

Reflexion

Welche anderen Erklärungen wären ebenfalls möglich?

Gehirnnotiz

Menschen mögen offene Fragen nicht besonders. Deshalb ergänzt das Gehirn fehlende Informationen oft automatisch mit einer passenden Geschichte.

Experiment 35

Der zweite Blick

Experiment

Suche dir heute drei Dinge aus.

Betrachte sie jeweils zweimal.

Beim ersten Mal nur wenige Sekunden.

Beim zweiten Mal mindestens eine Minute.

Beobachte

Welche Details sind erst beim zweiten Blick sichtbar geworden?

Reflexion

Wie oft entscheide ich nach dem ersten Eindruck?

Gehirnnotiz

Der erste Blick dient der Orientierung. Erst danach beginnt das Gehirn, mehr Einzelheiten bewusst wahrzunehmen.

Experiment 36

Das Etikett

Experiment

Suche dir einen alltäglichen Gegenstand.

Betrachte ihn für eine Minute.

Versuche dabei, seinen Namen zu vergessen.

Nicht „Tasse“. – Nicht „Stuhl“. – Nicht "Baum".

Nimm nur Form.

Farbe.

Struktur.

Material wahr.

Beobachte

War es möglich, den Namen auszublenden?

Wie hat sich deine Wahrnehmung verändert?

Reflexion

Wie stark beeinflussen Begriffe meinen Blick auf die Welt?

Gehirnnotiz

Sobald dein Gehirn etwas erkennt, bekommt es einen Namen. Häufig endet damit auch die genaue Beobachtung.

Experiment 37

Erwartungen überprüfen

Experiment

Bevor du heute einen Ort betrittst oder ein Gespräch beginnst, frage dich:

Was erwarte ich gerade?

Nach der Situation frage dich:

Ist genau das eingetreten?

Beobachte

Wie oft lagen deine Erwartungen richtig?

Wann wurdest du überrascht?

Reflexion

Beeinflussen meine Erwartungen das, was ich wahrnehme?

Gehirnnotiz

Erwartungen lenken deine Aufmerksamkeit. Häufig bemerkst du vor allem das, womit du bereits gerechnet hast.

Experiment 38

Ein neuer Mensch

Experiment

Suche dir jemanden aus deinem Umfeld.

Stell dir vor, ihr würdet euch heute zum ersten Mal begegnen.

Beobachte die Person.

Ohne an gemeinsame Erlebnisse zu denken.

Beobachte

Was nimmst du jetzt wahr?

Was war dir bisher nie aufgefallen?

Reflexion

Wie sehr bestimmen vergangene Erfahrungen meinen Blick auf Menschen oder Situationen?

Gehirnnotiz

Erinnerungen erleichtern Orientierung. Gleichzeitig können sie verhindern, dass wir Veränderungen wahrnehmen.

Experiment 39

Nur beobachten

Experiment

Beobachte heute fünf Minuten lang eine Situation.

Beschreibe sie innerlich nur mit Tatsachen.

Nicht: "Er ist genervt." – Sondern: "Er schaut auf den Boden."

Nicht: "Sie freut sich." – Sondern: "Sie lächelt."

Beobachte

Wie oft möchtest du automatisch interpretieren?

Reflexion

Wie leicht fällt mir der Unterschied zwischen Beobachtung und Bewertung?

Gehirnnotiz

Beobachtung beschreibt das, was tatsächlich wahrnehmbar ist. Interpretation ergänzt eine Bedeutung. Unser Gehirn vermischt beides oft unbemerkt.

Experiment 40

Überraschung zulassen

Experiment

Beginne den Tag mit einem einfachen Satz:

"Vielleicht wird heute etwas ganz anders, als ich erwarte."

Lass diesen Gedanken den ganzen Tag über immer wieder auftauchen.

Beobachte

Gab es Momente, die dich überrascht haben?

Wie bist du damit umgegangen?

Reflexion

Wie offen bin ich für das Unerwartete?

Gehirnnotiz

Je weniger dein Gehirn an einer festen Erwartung festhält, desto leichter kann es neue Informationen aufnehmen.

Abschluss Kapitel 4

Forschungsnotiz

Die Welt besteht nicht nur aus dem, was du siehst. Sie besteht auch aus dem, was du erwartest.

Mit jedem Experiment hast du erlebt, wie schnell dein Gehirn ergänzt, bewertet und Zusammenhänge herstellt.

Das ist eine Fähigkeit, die uns Orientierung gibt. Doch genau diese Fähigkeit kann auch den Blick auf neue Möglichkeiten einschränken.

Im letzten Kapitel wirst du deshalb bewusst mit Wahrnehmung spielen. Du wirst bekannte Muster verlassen, Experimente miteinander verbinden und entdecken, wie überraschend flexibel deine Wahrnehmung sein kann.

Kapitel 5 – Möglichkeiten

Experiment 41

Die andere Hand

Experiment

Erledige heute möglichst viele kleine Tätigkeiten mit deiner nicht dominanten Hand.

Öffne Türen. – Putze deine Zähne. – Trinke aus einem Glas. – Schreibe deinen Namen.

Es muss nicht perfekt sein. – Nur bewusst.

Beobachte

Welche Bewegungen fühlen sich ungewohnt an?

Wann möchtest du automatisch wieder wechseln?

Reflexion

Wie gehe ich mit Unsicherheit um?

Gehirnnotiz

Sobald Gewohnheiten unterbrochen werden, muss dein Gehirn neue Wege finden. Genau darin liegt ein wichtiger Teil von Lernen.

Experiment 42

Ein Tag ohne Bewertung

Experiment

Versuche heute immer dann, wenn dir etwas gefällt oder nicht gefällt, einen Moment innezuhalten.

Statt sofort zu urteilen, sage innerlich:

"Interessant."

Nicht mehr. Nicht weniger.

Beobachte

Wie oft bewertest du Situationen automatisch?

Verändert sich dein Erleben, wenn du nur beobachtest?

Reflexion

Wie viel Energie fließt täglich in Bewertungen?

Gehirnnotiz

Bewertungen entstehen oft schneller als bewusste Gedanken. Schon eine kurze Pause kann diesen Automatismus sichtbar machen.

Experiment 43

Zwei Sinne gleichzeitig

Experiment

Setze dich für einige Minuten an einen ruhigen Ort.

Richte deine Aufmerksamkeit gleichzeitig auf zwei Sinne.

Zum Beispiel:

Hören und Sehen. – Sehen und Fühlen. – Hören und Riechen.

Versuche, beide Eindrücke gleichzeitig wahrzunehmen.

Beobachte

Welcher Sinn übernimmt die Führung?

Lässt sich die Aufmerksamkeit gleichmäßig verteilen?

Reflexion

Wie flexibel ist meine Aufmerksamkeit?

Gehirnnotiz

Aufmerksamkeit lässt sich trainieren. Je bewusster du sie lenkst, desto leichter kannst du zwischen verschiedenen Informationen wechseln.

Experiment 44

Die Welt wie ein Kind erleben

Experiment

Stell dir vor, du würdest deine Umgebung heute zum ersten Mal sehen.

Betrachte Gegenstände, Menschen und Orte mit echter Neugier.

Mit den Augen eines Entdeckers, eines neugierigen Kindes.

Beobachte

Welche Fragen entstehen?

Welche Dinge wirken plötzlich interessant?

Reflexion

Wann habe ich zuletzt etwas mit echter Neugier betrachtet?

Gehirnnotiz

Neugier öffnet deine Aufmerksamkeit. Sie hilft deinem Gehirn, Bekanntes wieder neu wahrzunehmen.

Experiment 45

Finde etwas Schönes

Experiment

Gehe heute zehn Minuten spazieren.

Deine einzige Aufgabe:

Finde zehn Dinge, die du schön findest.

Das kann alles sein.

Eine Blume. – Eine alte Tür. – Ein Schatten. – Ein Lächeln. – Eine interessante Wolke. – Ein schönes Geräusch.

Es gibt keine richtige oder falsche Antwort.

Nur das, was dir auffällt.

Beobachte

Wonach beginnt dein Blick automatisch zu suchen?

Fallen dir die schönen Dinge leicht auf oder musst du sie bewusst entdecken?

Reflexion

Verändert sich meine Stimmung, wenn ich meine Aufmerksamkeit bewusst auf schöne Dinge richte?

Gehirnnotiz

Deine Aufmerksamkeit beeinflusst, was du wahrnimmst. Je nachdem, wonach du suchst, verändert sich dein Erleben derselben Umgebung.

Experiment 46

Alles ist neu

Experiment

Wähle einen Gegenstand, den du täglich benutzt.

Betrachte ihn fünf Minuten lang.

So, als hättest du ihn noch nie gesehen.

Frage dich:

Wie würde ich ihn beschreiben, wenn ich seinen Namen nicht kennen würde?

Beobachte

Welche Eigenschaften entdeckst du neu?

Reflexion

Wie viel sehe ich wirklich – und wie viel ergänzt mein Gehirn aus Erfahrung?

Gehirnnotiz

Bekanntes wird von unserem Gehirn stark vereinfacht. Neue Aufmerksamkeit macht selbst alltägliche Dinge wieder interessant.

Experiment 47

Die Reihenfolge ändern

Experiment

Verändere heute bewusst die Reihenfolge einer Gewohnheit.

Ziehe zuerst die Schuhe an und dann die Jacke.

Putze erst die Zähne und bereite danach den Kaffee zu.

Ändere nur eine Kleinigkeit.

Beobachte

Wie oft möchtest du automatisch zur gewohnten Reihenfolge zurückkehren?

Bringt die Änderung der Reihenfolge routinierte Griffe durcheinander oder beginnst du bewusst über einen Griff nachzudenken?

Reflexion

Wie viel Sicherheit geben mir Routinen?

Gehirnnotiz

Routinen sind hilfreich. Erst wenn sie verändert werden, bemerkst du, wie stark sie dein Verhalten steuern.

Experiment 48

Verbinde zwei Experimente

Experiment

Suche dir zwei Experimente aus diesem Buch aus.

Führe sie gleichzeitig durch.

Zum Beispiel:

Suche Spiegelungen. Und achte gleichzeitig auf die leisesten Geräusche.

Oder:

Gehe einen neuen Weg. Und suche dabei ausschließlich nach einer vorher festgelegten Farbe.

Beobachte

Wie verändert sich deine Wahrnehmung?

War eines der Experimente leichter als das andere?

Reflexion

Was passiert, wenn mehrere Wahrnehmungsstrategien gleichzeitig aktiv sind?

Gehirnnotiz

Unser Gehirn kann Aufmerksamkeit flexibel verteilen. Mit etwas Übung entstehen immer neue Möglichkeiten, Informationen wahrzunehmen.

Experiment 49

Deine größte Überraschung

Experiment

Blättere durch dieses Buch.

Welches Experiment hat dich am meisten überrascht?

Führe es heute noch einmal durch.

Beobachte

Erlebst du es genauso wie beim ersten Mal?

Oder hat sich etwas verändert?

Reflexion

Welche Erkenntnis nehme ich aus diesem Buch mit?

Gehirnnotiz

Erfahrungen verändern deine Wahrnehmung. Deshalb ist ein Experiment selten zweimal genau dasselbe.

Experiment 50

Dein eigenes Experiment

Experiment

Jetzt bist du an der Reihe. Entwickle dein eigenes Brain Experiment.

Überlege dir eine Aufgabe, mit der du deine Wahrnehmung auf eine neue Weise herausforderst.

Es gibt kein richtig oder falsch.

Nur Neugier.

Beobachte

Was möchtest du herausfinden?

Welche Erfahrung interessiert dich?

Reflexion

Welche neue Wahrnehmungsstrategie möchte ich als Nächstes erforschen?

Gehirnnotiz

Jede neue Frage eröffnet neue Möglichkeiten. Vielleicht beginnt deine spannendste Entdeckung genau dort, wo dieses Buch endet.

Abschluss des Buches

Forschungsnotiz

Herzlichen Glückwunsch! Du hast 50 Brain Experiments durchgeführt.

Vielleicht haben sich die Welt oder dein Alltag dadurch nicht verändert. Vielleicht aber dein Blick darauf. Und genau das war das Ziel dieses Buches.

Neue Wahrnehmungsstrategien entstehen selten durch mehr Wissen. Sie entstehen durch Erfahrungen. So war jedes Experiment eine Einladung, Gewohntes für einen Moment zu verlassen und deine Aufmerksamkeit bewusst neu auszurichten.

Nimm diese Neugier mit. In den nächsten Spaziergang. In Gespräche. In Entscheidungen. In Beziehungen.

Und in jeden neuen Tag.

Veränderung braucht weniger neue Antworten, sie braucht neue Arten wahrzunehmen.

Wie kann es weiter gehen?

Mit den **Brain Experiments** hast du erlebt, dass Wahrnehmung keine feste Größe ist. Schon kleine Veränderungen deiner Aufmerksamkeit, deiner Perspektive oder deiner Gewohnheiten können deinen Blick auf die Welt verändern.

Vielleicht hast du dabei gemerkt, dass es dir mit manchen Experimenten leicht fiel, deine Wahrnehmung bewusst zu verändern. Andere waren ungewohnt oder haben dich überrascht.

Genau hier setzt das **Training zur Wechselfähigkeit** an.

Während die **Brain Experiments** dir neue Wahrnehmungsstrategien zeigen, kannst du im Training **Wechselfähigkeit**, bewusst ausprobieren, wie du zwischen verschiedenen Wahrnehmungs- und Denkweisen wechseln kannst. Schritt für Schritt entwickelst du mehr Flexibilität im Umgang mit deiner Aufmerksamkeit, deinen Gewohnheiten und deinen Reaktionen und förderst neue neuroyale Verknüpfungen.

Dieses Buch ist daher ein Einstieg in neue Wahrnehmungsstrategien. Wenn du diesen Weg weitergehen möchtest, findest du im Training „**Wechselfähigkeit – Neuronale Vernetzung gezielt trainieren**“ eine vertiefende Fortsetzung.

Informiere Dich hier:

<https://lebenimsein-institut.at/forschung-training/neuronale-wechselfaehigkeit.html>

Eine persönliche Einladung

Vielleicht ist dieses Training für dich der Abschluss einer spannenden Erfahrung.

Vielleicht aber auch der Beginn eines neuen Weges.

Wenn du weitere Möglichkeiten der Wahrnehmungsfähigkeit durch den Gamma-Gehirnwellen-Zustand persönlich kennenlernen und vertiefen möchtest, freut sich unsere Präsidentin, Ananda Bernstein, darauf, dich in einem kostenfreien Erstgespräch kennenzulernen.

→ Hier kannst du deinen Termin buchen:

<https://tidycal.com/gamma-movement/kostenfreier-gamma-talk-mit-ananda>