

WECHSELFÄHIGKEIT

The background of the entire page is an abstract, ethereal landscape. It features a vast, light-colored, undulating surface that resembles sand dunes or a misty plain. Overlaid on this is a complex, glowing network of golden lines that radiate from a bright point on the left, branching out like a neural network or a tree. On the right side, a small, balanced stack of five smooth, grey stones sits on the surface, casting a soft shadow.

NEURONALE VERNETZUNG GEZIELT TRAINIEREN

Ein 7-Tage-Training zum Kennenlernen
neuer Wahrnehmungsstrategien

LEBEN IM SEIN
— INSTITUT —

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

VERSION 1.0 | AUGUST 2026

WECHSELFÄHIGKEIT

Neuronale Vernetzung gezielt trainieren

**Ein 7-Tage-Training zum Kennenlernen neuer
Wahrnehmungsstrategien**

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

WECHSELFÄHIGKEIT – Neuronale Vernetzung gezielt trainieren

Ein 7-Tage-Training zum Kennenlernen neuer 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 des Trainings erfolgt eigenverantwortlich.

WECHSELFÄHIGKEIT

Neuronale Vernetzung gezielt trainieren

7 Wahrnehmungstrainings, die dir zeigen, wie unterschiedlich dein Gehirn dieselbe Wirklichkeit verarbeiten kann.

Willkommen

Unser Gehirn nimmt nicht einfach nur wahr, was um uns herum geschieht. Es wählt Informationen aus, erkennt Bekanntes, ordnet ein, stellt Zusammenhänge her und gibt dem Wahrgenommenen Bedeutung. Innerhalb kürzester Zeit entsteht auf diese Weise aus unzähligen einzelnen Informationen das, was wir als unsere Wirklichkeit erleben.

Diese Fähigkeiten sind wertvoll. Sie ermöglichen uns Orientierung, schnelle Entscheidungen und zielgerichtetes Handeln. Doch unser Gehirn verfügt nicht nur über eine einzige Möglichkeit, Informationen wahrzunehmen und zu verarbeiten. Wir können unsere Aufmerksamkeit fokussieren oder öffnen, Informationen miteinander verknüpfen oder zunächst für sich stehen lassen, uns auf eine Bedeutung festlegen oder mehrere Möglichkeiten gleichzeitig zulassen.

Genau hier setzt dieses Training an.

Mit **Wechselfähigkeit** bezeichnen wir die Fähigkeit, bewusst zwischen unterschiedlichen Wahrnehmungs- und Verarbeitungsweisen wechseln zu können.

Gewohnte Strategien sind die Grundlage unseres Denkens und Handelns. Und sie haben uns bisher immer gut gedient. Wir brauchen Fokus ebenso wie Weite, schnelle Einordnung ebenso wie Offenheit und in vielen Situationen auch die Fähigkeit, unmittelbar zu reagieren.

Das Ziel ist es, weitere Möglichkeiten in unserer Wahrnehmungs- und Verarbeitungsweise verfügbar zu machen und die Fähigkeit zu trainieren, zwischen ihnen wechseln zu können.

Denn Flexibilität entsteht dort, wo unterschiedliche Möglichkeiten zur Verfügung stehen.

Warum wir Wechselfähigkeit trainieren

Der Ansatz dieses Trainings richtet den Blick auf die Fähigkeiten und Bedingungen, die eine flexible und anpassungsfähige Arbeitsweise des Gehirns unterstützen können.

Die sieben Trainings laden dich dazu ein, eine zunächst sehr einfache, aber grundlegende Frage selbst zu erforschen:

Wie verändert sich mein Erleben, wenn ich verändere, wie ich wahrnehme?

Du wirst selbst beobachten können, ob und wie ein und dieselbe Situation unterschiedlich erlebt werden kann, obwohl sich an der äußeren Wirklichkeit nichts verändert hat. Manchmal verändert sich nur der Fokus deiner Aufmerksamkeit. Manchmal eine Bedeutung, die du einer Wahrnehmung gibst. Manchmal ändert sich eine Verbindung, die dein Gehirn zwischen einzelnen Informationen hergestellt hat.

Diese Unterschiede bewusst wahrzunehmen und zwischen verschiedenen Möglichkeiten wechseln zu lernen, ist der Ausgangspunkt dieses Trainings.

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

Dieses Training ist zugleich Teil einer weiterführenden Forschungsinitiative zu neuen Wahrnehmungsstrategien. Nach Abschluss der sieben Trainings hast du die Möglichkeit, deine Erfahrungen freiwillig und anonymisiert für die Forschungsarbeit zur Verfügung zu stellen. Alle Informationen dazu findest du am Ende des Trainings.

Wahrnehmung findet mitten im Leben statt

Alle Übungen dieses Programms finden grundsätzlich mit geöffneten Augen statt. Sie sind keine Meditationen und verlangen keinen Rückzug aus dem Alltag. Im Gegenteil: Wir trainieren genau dort, wo Wahrnehmung tatsächlich geschieht – mitten im Leben.

Wir nehmen wahr, während wir sehen und hören, während wir mit anderen Menschen sprechen, arbeiten, gehen oder warten. Unser Gehirn verarbeitet fortwährend Informationen, verbindet sie mit bereits vorhandenem Wissen und Erfahrungen und lässt daraus unser momentanes Erleben entstehen.

Für dieses Training brauchst du deshalb keinen besonderen Zustand und keinen perfekten Ort. Versuche nicht, deinen Geist zu beruhigen oder Gedanken anzuhalten. Du beobachtest zunächst, was ohnehin geschieht. Dann probierst du eine andere Möglichkeit aus und nimmst wahr, was sich dadurch verändert.

Mit der Zeit kann daraus etwas sehr Alltägliches entstehen: die Fähigkeit, mitten in einer Situation bewusst die Wahrnehmungs- oder Verarbeitungsweise zu wechseln.

Warum Schreiben Teil des Trainings ist

Zu jeder Übung gehört das schriftliche Festhalten deiner Beobachtungen. Das Schreiben hilft dir zum einen, dich später an eine Erfahrung erinnern zu können. Zum anderen ist es selbst Teil des Wahrnehmungsprozesses.

Manches, was wir erleben, ist zunächst nur für einen sehr kurzen Moment vorhanden. Ein Gefühl verändert sich, ein Gedanke huscht vorbei, die Aufmerksamkeit verschiebt sich oder der Körper reagiert, bevor wir überhaupt bewusst erfasst haben, was gerade geschehen ist. Manchmal wissen wir lediglich, dass etwas anders war, ohne diesen Unterschied bereits genau benennen zu können.

Wenn wir versuchen, eine solche Erfahrung aufzuschreiben, müssen wir noch einmal genauer hinsehen. Wir erinnern uns, unterscheiden, sortieren und suchen nach Worten für etwas, das vielleicht zunächst nur flüchtig wahrnehmbar war. Dadurch kann uns beim Schreiben etwas bewusst werden, das wir im Moment des Erlebens noch gar nicht vollständig erfasst hatten.

Schreibe deshalb nicht auf, was deiner Meinung nach bei einer Übung geschehen sollte. Halte fest, was du tatsächlich wahrgenommen hast.

Auch wenn du keinen Unterschied bemerkst, ist das eine Beobachtung.

Es gibt keine erwartete oder richtige Erfahrung.

Deine Wahrnehmung als Forschungsraum

Du kannst die kommenden Übungen mit der Haltung eines Forschenden betrachten. Mit der Frage:

„Was geschieht, wenn ich das ausprobiere?“

Vielleicht fällt dir ein Wechsel sofort leicht, während ein anderer ungewohnt ist. Vielleicht bemerkst du deutliche Veränderungen in deinem Gefühl, deiner Aufmerksamkeit oder deinem körperlichen Erleben. Vielleicht verändert sich eine Übung, wenn du sie zu einem späteren Zeitpunkt wiederholst.

Es geht nicht darum, ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen. Interessant ist zunächst nur, was du tatsächlich beobachtest. So wird deine eigene Wahrnehmung zu einem Forschungsraum.

Dein Weg durch die sieben Trainings

Die sieben Trainings bauen inhaltlich aufeinander auf.

Du beginnst damit, bewusster wahrzunehmen, was zwischen einer Wahrnehmung und ihrer weiteren Verarbeitung geschieht. Anschließend erforschst du, was sich verändert, wenn du eine Wahrnehmung zunächst offenlässt, statt sie unmittelbar einzuordnen oder festzulegen.

Von dort aus beobachtest du, wie dein Gehirn einzelne Informationen miteinander verknüpft und daraus Zusammenhänge entstehen lässt. Du erfährst, wie dieselben Informationen Teil unterschiedlicher Gesamtbilder werden können – und was geschieht, wenn du diese Verbindungen wieder öffnest und die einzelnen Informationen für sich stehen lässt.

Anschließend richtest du den Blick auf die Wahrnehmung selbst. Du lernst, einzelne Sinnesbereiche bewusst hervorzuheben, zwischen ihnen zu wechseln und deine Wahrnehmung wieder für das gemeinsame Erleben mehrerer Sinne zu öffnen.

Auf dieser Grundlage lernst du in den folgenden Trainings, deine Wahrnehmung bewusster zu steuern und zu erforschen, was sich verändert, wenn dir mehrere Möglichkeiten zur Verfügung stehen und du zwischen ihnen wählen kannst.

Im siebten Training kommen die Erfahrungen der vorangegangenen Trainings zusammen. Was du zuvor einzeln kennengelernt und ausprobiert hast, wird nun miteinander verbunden und integriert.

Eine einfache Idee begleitet dich dabei durch das gesamte Training:

Du lernst unterschiedliche Wahrnehmungs- und Verarbeitungsweisen kennen, probierst sie aus und übst, bewusst zwischen ihnen zu wechseln.

Jede Weise ist gleichwertig.

Die Fähigkeit liegt im Wechsel.

Bevor du beginnst

Diese Übungen sind nicht als Entspannungs- oder Meditationsübungen gedacht. Führe sie deshalb möglichst mit geöffneten Augen im Alltag durch. Denn genau dort entsteht Wahrnehmung: während wir sehen, hören, handeln und mit unserer Umgebung in Beziehung stehen – mitten im Leben.

Die sieben Trainings bauen aufeinander auf. Gehe sie deshalb beim ersten Mal in der vorgesehenen Reihenfolge durch und widme dich an einem Trainingstag jeweils nur einer neuen Übung.

Du entscheidest selbst, in welchem Rhythmus du die sieben Trainings absolvierst. Du kannst am nächsten Tag mit dem nächsten Training fortfahren oder dir dazwischen Zeit lassen. Entscheidend ist nicht, wie schnell du vorankommst, sondern dass du jedes Training für sich erlebst und beobachtest, was dabei geschieht.

Du musst nichts vorbereiten und keinen besonderen Zustand erreichen. Folge einfach der jeweiligen Anleitung und beobachte so genau wie möglich, was du wahrnimmst.

Versuche dabei nicht, ein bestimmtes Ergebnis zu erzeugen. Vielleicht bemerkst du einen deutlichen Unterschied, vielleicht nur eine kleine Veränderung – und manchmal zunächst gar nichts. Alles davon ist eine gültige Beobachtung.

Halte deine Erfahrungen möglichst direkt nach jeder Übung schriftlich fest. Schreibe auf, was du tatsächlich wahrgenommen hast, auch wenn es sich zunächst schwer in Worte fassen lässt.

Wenn du alle sieben Trainings einmal kennengelernt hast, kannst du frei entscheiden, wie du weiter trainieren möchtest. Du kannst einzelne Übungen auswählen und wiederholen, ohne die ursprüngliche Reihenfolge einzuhalten.

Vielleicht möchtest du eine Übung vertiefen, sie in unterschiedlichen Situationen ausprobieren oder einfach beobachten, ob sich deine Wahrnehmung bei einer Wiederholung verändert.

Versuche dabei nicht, eine frühere Erfahrung zu reproduzieren. Beobachte jedes Mal neu, was geschieht.

Für die kommenden Trainings brauchst du vor allem eines:

Neugier auf die Frage, was geschieht, wenn du deiner Wahrnehmung mehr als nur einen Weg zur Verfügung stellst.

Dann kannst du beginnen.

Tag 1 – Wahrnehmen

Training 1 – WAHRNEHMEN

Wahrnehmen ↔ Benennen

Unser Gehirn erkennt innerhalb kürzester Zeit, was wir sehen. Ein Blick genügt und wir wissen: Das ist ein Tisch, eine Tasse, ein Baum oder ein Mensch. Mit dem Erkennen steht uns unmittelbar eine ganze Welt an Informationen zur Verfügung. Wir kennen die Bedeutung eines Gegenstandes, seine Funktion und häufig auch die Zusammenhänge, in denen wir ihm schon begegnet sind.

In diesem ersten Training wirst du mit etwas sehr Vertrautem experimentieren: mit dem Moment, in dem aus einer Wahrnehmung etwas Benanntes wird.

Dabei kannst du einen Raum entdecken, der im Alltag meist so schnell vorübergeht, dass wir ihn kaum bewusst wahrnehmen: **den Raum zwischen Wahrnehmung und Benennung.**

Das Training

Wähle einen alltäglichen Gegenstand in deiner unmittelbaren Umgebung. Am besten etwas, das dir sehr vertraut ist und dessen Bedeutung vollkommen selbstverständlich erscheint.

Betrachte diesen Gegenstand zunächst so, wie du es immer tust.

Du siehst ihn und weißt, was er ist.

Vielleicht ist es eine Tasse.

Du erkennst sie als Tasse. Du kennst ihre Funktion. Vielleicht weißt du sogar, woher sie kommt, wem sie gehört oder wann du sie zuletzt benutzt hast.

Lass dein Gehirn all das tun, was es ganz selbstverständlich tut.

Nimm diesen Vorgang für einen Moment bewusst wahr.

Dann betrachte denselben Gegenstand erneut.

Stell dir diesmal vor:

Es gäbe keine Sprache.

Es gäbe kein Wort für diesen Gegenstand.

Kein „Tasse“.

Keinen Namen, mit dem du das Gesehene unmittelbar erfassen und einordnen kannst.

Die Augen bleiben geöffnet. Du siehst weiterhin genau dasselbe.

Betrachte den Gegenstand.

Er ist.

Was bleibt?

Bleibe einen Moment in dieser Wahrnehmung.

Vielleicht entstehen andere Worte oder Gedanken. Lass sie weiterziehen und kehre mit deiner Aufmerksamkeit zu dem zurück, was du siehst.

Du brauchst nichts Neues zu benennen.

Lass die Wahrnehmung für einen Moment einfach da sein.

Vielleicht bemerkst du dabei etwas sehr Feines: Nach dem Wahrnehmen entsteht ein Moment, in dem noch nichts hinzugefügt wurde.

Ein offener Raum.

Eine Leere.

Nimm sie wahr.

Der Wechsel

Jetzt gib dem Gegenstand seinen Namen zurück.

Tasse.

Nimm wahr, was in diesem Moment geschieht.

Vielleicht verändert sich der Gegenstand überhaupt nicht – und trotzdem verändert sich etwas in deinem Erleben.

Bleibe einen Moment beim Benennen.

Dann lass den Namen wieder wegfallen.

Stell dir erneut vor, es gäbe keine Sprache.

Schau.

Nimm wahr.

Und beobachte den Raum, der entsteht.

Dann wieder:

Benennen.

Und zurück:

Wahrnehmen.

Wechsle einige Male in deinem eigenen Tempo zwischen beiden Möglichkeiten.

Wahrnehmen ↔ Benennen.

Mit jedem Wechsel kannst du genauer beobachten, was sich verändert.

Vielleicht fühlt sich die Wahrnehmung anders an.

Vielleicht verändert sich deine Aufmerksamkeit.

Vielleicht bemerkst du, dass mit dem Namen sofort weitere Informationen auftauchen.

Vielleicht wird beim Wegfallen des Namens etwas stiller oder weiter.

Vielleicht erlebst du etwas ganz anderes.

Lass deine eigene Erfahrung entstehen.

Das Training liegt im Wechsel.

Halte deine Erfahrung fest

Nimm dir anschließend einige Minuten Zeit und schreibe auf, was du erlebt hast.

Beginne am besten direkt mit deiner Wahrnehmung, bevor du versuchst, sie zu erklären.

Wie hat sich der Gegenstand verändert, als du seinen Namen weggelassen hast?

Was geschah in dem Moment, in dem du ihn wieder benannt hast?

Konntest du einen Unterschied zwischen Wahrnehmen und Benennen feststellen?

Hast du den Moment dazwischen wahrgenommen?

Wie würdest du diesen Moment beschreiben?

Gab es ein Gefühl, eine körperliche Wahrnehmung oder eine Veränderung deiner Aufmerksamkeit?

Schreibe auch kleine und zunächst unscheinbare Beobachtungen auf. Manchmal wird erst beim Schreiben deutlich, was während einer Übung nur für einen kurzen Moment wahrnehmbar war.

Lies deine Aufzeichnungen anschließend noch einmal.

Vielleicht entdeckst du darin etwas, das dir während des Schreibens erst bewusst geworden ist.

Nimm das Training mit in deinen Alltag

Du kannst diese Erfahrung später mit anderen Dingen wiederholen.

Betrachte einen Baum.

Ein Gebäude.

Einen Gegenstand auf deinem Schreibtisch.

Etwas, das du jeden Tag siehst.

Lass zunächst die gewohnte Wahrnehmung entstehen. Dann stell dir für einen Moment vor, es gäbe keine Sprache.

Was bleibt, wenn der Name wegfällt?

Mit etwas Übung kannst du beginnen, bewusst zwischen beiden Wahrnehmungsweisen zu wechseln. Du kannst etwas erkennen, benennen und einordnen. Und du kannst für einen Moment in die Wahrnehmung davor zurückkehren. Je vertrauter dir dieser Wechsel wird, desto leichter kannst du den offenen Moment dazwischen wahrnehmen.

Was du gerade trainiert hast

Du hast deinem Gehirn keine neue Wahrnehmungsfähigkeit beigebracht. Du hast etwas bewusst erfahrbar gemacht, das im Alltag meist innerhalb kürzester Zeit geschieht. Zwischen dem, was deine Sinne aufnehmen, und dem, was dein Gehirn daraus erkennt, benennt und weiterverarbeitet, hast du einen Moment bewusst wahrgenommen.

Die Vorstellung, es gäbe keine Sprache, hat dir einen Zugang zu diesem Moment eröffnet. Diesen Raum werden wir im Verlauf der weiteren Trainings aus unterschiedlichen Perspektiven wieder begegnen.

Manchmal als Offenheit.

Manchmal als Möglichkeit.

Manchmal als einen Moment, in dem eine gewohnte Verbindung noch nicht hergestellt wurde.

In diesem ersten Training hast du begonnen, ihn bewusst wahrzunehmen. Und du hast etwas Entscheidendes trainiert:

Du kannst benennen.

Du kannst wahrnehmen.

Und du kannst zwischen beiden Möglichkeiten wechseln.

Die Fähigkeit liegt im Wechsel.

Training 2 – OFFENLASSEN

Festlegen ↔ Offenlassen

Wir nehmen eine Situation wahr und geben ihr innerhalb kürzester Zeit eine Bedeutung. Dabei greifen wir auf unsere Erfahrungen, unser Wissen und alles zurück, was wir über eine Situation oder einen Menschen bereits wissen.

Aus einer Wahrnehmung entsteht auf diese Weise eine Erklärung dafür, was gerade geschieht. Diese Fähigkeit gibt uns Orientierung. Wir können Situationen schnell einschätzen, Entscheidungen treffen und entsprechend handeln.

In diesem Training wirst du erfahren, was geschieht, wenn du eine entstandene Bedeutung zunächst wahrnimmst und anschließend weitere Möglichkeiten öffnest. Dabei kannst du etwas Interessantes beobachten: Die äußere Situation bleibt dieselbe. Doch mit der Bedeutung, die du ihr gibst, kann sich dein eigenes Erleben verändern.

Das Training

Stell dir eine einfache Alltagssituation vor:

Du hast einer Person eine Nachricht geschrieben und erhältst keine Antwort.

Wähle für diese erste Übung am besten eine Person, die du kennst. Dadurch stehen deinem Gehirn bereits Informationen zur Verfügung: gemeinsame Erfahrungen, Erinnerungen, vielleicht typische Verhaltensweisen und deine persönliche Beziehung zu diesem Menschen.

Stell dir nun vor, du hast dieser Person eine Nachricht geschickt.

Einige Zeit vergeht.

Es kommt keine Antwort.

Nimm wahr, welche erste Erklärung in dir entsteht.

Vielleicht denkst du sofort: „Sie hat gerade keine Zeit.“

Vielleicht: „Sie möchte mir nicht antworten.“

Vielleicht entsteht etwas ganz anderes.

Lass deine erste Erklärung einfach da sein.

Sie ist eine Möglichkeit, die dein Gehirn aus den Informationen gebildet hat, die ihm in diesem Moment zur Verfügung stehen. Bleibe einen Augenblick bei dieser einen Bedeutung. Und nimm wahr, wie sie sich anfühlt.

Was geschieht in deinem Körper?

Welches Gefühl entsteht?

Welche weiteren Gedanken tauchen auf?

Vielleicht entsteht bereits ein Impuls, etwas zu tun. Nimm dein Erleben einfach wahr.

Öffne eine weitere Möglichkeit

Kehre nun zur ursprünglichen Situation zurück:

Du hast eine Nachricht geschrieben.

Bisher ist keine Antwort gekommen.

Finde jetzt bewusst eine andere mögliche Erklärung.

Vielleicht ist die Person beschäftigt.

Vielleicht hat sie die Nachricht noch nicht gesehen.

Vielleicht möchte sie später in Ruhe antworten.

Vielleicht wurde sie unterbrochen.

Vielleicht gibt es eine Möglichkeit, an die du bisher überhaupt nicht gedacht hast.

Wähle eine dieser Erklärungen aus und nimm sie für einen Moment als die mögliche Bedeutung der Situation an. Beobachte wieder dein Erleben.

Wie fühlt sich diese Erklärung an?

Was geschieht in deinem Körper?

Welche Gedanken entstehen?

Welcher Handlungsimpuls zeigt sich?

Die äußere Situation ist noch immer dieselbe. Die Nachricht wurde geschrieben. Eine Antwort ist bisher nicht gekommen.

Nur die Bedeutung hat sich verändert.

Nimm wahr, ob sich mit ihr auch etwas in deinem Erleben verändert hat.

Mehrere Möglichkeiten

Öffne nun weitere mögliche Bedeutungen.

Lass drei, vier oder fünf unterschiedliche Erklärungen entstehen.

Dabei dürfen auch Möglichkeiten auftauchen, die zunächst weniger naheliegend erscheinen.

Nimm jede einzelne für einen Moment ernst.

Wie fühlt sich Möglichkeit eins an?

Wie Möglichkeit zwei?

Wie Möglichkeit drei?

Wechsle bewusst zwischen ihnen.

Vielleicht bemerkst du, dass jede Bedeutung eine etwas andere innere Wirklichkeit entstehen lässt.

Eine Erklärung kann Anspannung auslösen.

Eine andere vielleicht Ruhe.

Eine weitere Neugier.

Vielleicht bleibt dein Gefühl bei mehreren Möglichkeiten ähnlich.

Beobachte, was bei dir geschieht. Du erforschst gerade, wie eng Bedeutung und Erleben miteinander verbunden sein können.

Der Wechsel

Wähle nun bewusst eine einzige Erklärung aus.

Lass sie für einen Moment die gültige Bedeutung der Situation sein.

Festlegen.

Nimm wahr, wie sich die Situation aus dieser Perspektive anfühlt.

Dann öffne wieder.

Lass mehrere mögliche Erklärungen gleichzeitig vorhanden sein.

Offenlassen.

Keine davon braucht im Moment den Vorrang.

Bleibe einen Augenblick in dieser Offenheit.

Dann lege dich wieder auf eine Möglichkeit fest.

Und öffne erneut.

Festlegen ↔ Offenlassen.

Wechsle einige Male in deinem eigenen Tempo zwischen beiden Verarbeitungsweisen.

Beobachte dabei besonders den Moment des Wechsels.

Was geschieht, wenn aus mehreren Möglichkeiten plötzlich eine Bedeutung wird?

Und was geschieht, wenn eine festgelegte Bedeutung wieder zu einer von mehreren Möglichkeiten wird?

Lass deine eigene Erfahrung entstehen. Das Training liegt im Wechsel.

Was weißt du tatsächlich?

Kehre jetzt noch einmal zur ursprünglichen Situation zurück.

Welche Informationen stehen dir tatsächlich zur Verfügung?

Du hast eine Nachricht geschickt.

Bisher ist keine Antwort gekommen.

Vielleicht weißt du darüber hinaus noch etwas über die Person oder die aktuelle Situation. Auch diese Informationen dürfen vorhanden sein.

Betrachte nun einmal bewusst, was du tatsächlich weißt und welche Teile dein Gehirn ergänzt hat. Vielleicht erkennst du dabei, wie schnell aus einzelnen Informationen eine scheinbar vollständige Erklärung entstehen kann.

Alle Möglichkeiten dürfen weiterhin bestehen.

Die tatsächliche Erklärung wird vielleicht später sichtbar.

Für diesen Moment kannst du den Unterschied wahrnehmen zwischen dem, was du weißt, und den Bedeutungen, die daraus entstehen können.

Halte deine Erfahrung fest

Nimm dir anschließend einige Minuten Zeit und schreibe deine Beobachtungen auf.

Welche Bedeutung ist als Erstes entstanden?

Wie hat sie sich angefühlt?

Was hat sich verändert, als du eine andere Erklärung gewählt hast?

Gab es eine Bedeutung, bei der sich dein Gefühl besonders deutlich verändert hat?

Was hast du körperlich wahrgenommen?

Wie hat sich das Festlegen auf eine Erklärung angefühlt?

Und wie das Offenlassen mehrerer Möglichkeiten?

Vielleicht hast du auch bemerkt, dass du eine bestimmte Erklärung besonders schnell für wahrscheinlich oder wahr gehalten hast. Halte auch diese Beobachtung fest.

Beim Schreiben kannst du noch einmal genauer wahrnehmen, wie sich Bedeutung, Gefühl und Erleben gegenseitig beeinflusst haben.

Nimm das Training mit in deinen Alltag

Im Alltag begegnen dir ständig Situationen, deren vollständige Bedeutung du im ersten Moment noch nicht kennst.

Eine kurze Nachricht.

Ein Gesichtsausdruck.

Ein Tonfall.

Eine geschlossene Tür.

Ein verschobener Termin.

Ein Mensch, der anders reagiert als erwartet.

Beobachte gelegentlich, welche erste Bedeutung dein Gehirn entstehen lässt.

Nimm sie wahr.

Spüre, wie sie sich anfühlt.

Und öffne dann eine weitere Möglichkeit.

Wie fühlt sich diese an?

Vielleicht findest du noch eine dritte.

Danach kannst du bewusst entscheiden, ob du dich auf eine Bedeutung festlegen möchtest oder die Situation zunächst offenlässt.

Mit der Zeit wird der Wechsel vertrauter.

Du kannst dich festlegen, wenn Klarheit und Entscheidung hilfreich sind.

Und du kannst Möglichkeiten offenhalten, wenn noch unterschiedliche Erklärungen denkbar sind.

Was du gerade trainiert hast

Du hast erfahren, dass zwischen einer äußeren Situation und deinem inneren Erleben ein weiterer Prozess stattfindet: Dein Gehirn gibt dem Wahrgenommenen Bedeutung.

Diese Bedeutung entsteht aus den Informationen, Erfahrungen und Zusammenhängen, die dir in diesem Moment zur Verfügung stehen.

Indem du unterschiedliche Bedeutungen ausprobiert hast, konntest du beobachten, wie sich mit einer Erklärung auch dein Gefühl, deine Gedanken, dein körperliches Erleben oder dein Handlungsimpuls verändern können.

Die äußere Situation blieb dabei gleich.

Du hast außerdem den offenen Raum aus Training 1 weiter genutzt.

Dort hast du den Raum zwischen **Wahrnehmen und Benennen** entdeckt.

Jetzt hast du erlebt, dass auch nach dem Benennen ein Raum für unterschiedliche Bedeutungen entstehen kann.

Du kannst einer Wahrnehmung Bedeutung geben.

Du kannst mehrere Bedeutungen entstehen lassen.

Du kannst dich festlegen.

Und du kannst offenlassen.

Die Fähigkeit liegt im Wechsel.

Training 3 – VERKNÜPFEN

Verknüpfen ↔ Sein-Lassen

Unser Gehirn verarbeitet die Informationen unserer Umwelt im Zusammenhang. Es verbindet das, was wir gerade wahrnehmen, mit anderen Informationen, mit Erinnerungen, Erfahrungen und bereits vorhandenem Wissen. Auf diese Weise entstehen Zusammenhänge und aus einzelnen Wahrnehmungen wird ein Gesamtbild.

Diese Fähigkeit begleitet uns durch den gesamten Alltag. Wir erkennen Zusammenhänge, verstehen Situationen und können aus einzelnen Informationen ableiten, was gerade geschieht oder als Nächstes geschehen könnte.

In diesem Training wirst du beobachten, wie aus einzelnen Informationen durch Verknüpfung eine gemeinsame Geschichte entstehen kann. Anschließend erfährst du, was geschieht, wenn du diese Verbindungen wieder öffnest und die einzelnen Informationen für einen Moment einfach sein lässt.

Das Training

Wähle einen Ort, an dem du für einige Minuten unterschiedliche Dinge gleichzeitig wahrnehmen kannst. Das kann ein Raum sein, ein Café, ein Park oder ein anderer Ort deines Alltags.

Die Augen bleiben geöffnet.

Wähle drei Dinge aus, die du gerade wahrnimmst.

Vielleicht siehst du eine Person, die aus einem Fenster schaut.

Du hörst ein Auto.

Auf einem Tisch steht eine Tasse.

Nimm diese drei Informationen zunächst einzeln wahr.

Eine Person am Fenster.

Ein Auto.

Eine Tasse auf dem Tisch.

Lass jede Wahrnehmung für einen Moment für sich stehen.

Lass eine Verbindung entstehen

Beginne nun, die drei Informationen miteinander zu verbinden.

Welche Geschichte könnte daraus entstehen?

Vielleicht wartet die Person am Fenster auf jemanden.

Das Auto könnte die erwartete Person bringen.

Die Tasse steht dort, weil sie gerade Kaffee getrunken hat und beim Warten immer wieder zum Fenster geht.

Lass dein Gehirn aus den einzelnen Informationen einen Zusammenhang entstehen lassen.

Du kannst dabei beobachten, wie schnell aus drei zunächst unabhängigen Wahrnehmungen ein gemeinsames Bild wird.

Bleibe für einen Moment bei dieser Geschichte.

Nimm sie so wahr, als wäre sie tatsächlich die Erklärung für das, was du gerade siehst und hörst.

Wie verändert sich dadurch die Bedeutung der einzelnen Wahrnehmungen?

Wie wirkt die Person am Fenster jetzt auf dich?

Welche Bedeutung bekommt das Auto?

Welche Rolle spielt plötzlich die Tasse?

Und wie fühlt sich die gesamte Situation an?

Beobachte, wie die Verbindungen zwischen den einzelnen Informationen dein Erleben der Situation verändern.

Lass die Dinge wieder für sich stehen

Kehre nun zu den einzelnen Wahrnehmungen zurück.

Die Person steht am Fenster.

Ein Auto ist zu hören.

Eine Tasse steht auf dem Tisch.

Lass die Geschichte, die gerade entstanden ist, wieder offen werden.

Die Person darf einfach am Fenster stehen.

Das Auto darf vorbeifahren.

Die Tasse darf auf dem Tisch stehen.

Jede Information kann für sich bestehen.

Sein-Lassen.

Bleibe einen Moment bei diesen einzelnen Wahrnehmungen.

Was verändert sich?

Wie wirkt die Situation jetzt auf dich?

Vielleicht wird sie weiter.

Vielleicht ruhiger.

Vielleicht entsteht eine ganz andere Wahrnehmung.

Vielleicht bleibt etwas offen.

Beobachte einfach, was geschieht.

Eine neue Verbindung

Nimm nun dieselben drei Informationen und verbinde sie auf eine andere Weise.

Vielleicht wartet die Person überhaupt nicht.

Vielleicht genießt sie den Blick aus dem Fenster.

Das Auto gehört zu jemandem, der mit der Situation nichts zu tun hat.

Die Tasse könnte einer anderen Person gehören.

Oder vielleicht entsteht eine völlig andere Geschichte.

Lass eine neue Verbindung entstehen.

Nimm diese neue Möglichkeit für einen Moment ernst.

Wie verändert sich die Situation jetzt?

Wie wirkt dieselbe Person?

Wie fühlt sich das Gesamtbild an?

Die wahrgenommenen Informationen sind dieselben geblieben.

Verändert haben sich ihre Verbindungen.

Der Wechsel

Jetzt beginnt das eigentliche Training.

Lass aus den einzelnen Informationen einen Zusammenhang entstehen.

Verknüpfen.

Bleibe einen Moment in diesem Gesamtbild und nimm wahr, wie es sich anfühlt.

Dann öffne die Verbindung wieder.

Lass jede Information für sich stehen.

Sein-Lassen.

Person.

Auto.

Tasse.

Dann verbinde erneut.

Vielleicht entsteht dieselbe Geschichte.

Vielleicht eine neue.

Verknüpfen.

Und wieder:

Sein-Lassen.

Wechsle einige Male in deinem eigenen Tempo zwischen beiden
Verarbeitungsweisen.

Verknüpfen ↔ Sein-Lassen.

Beobachte besonders den Moment, in dem aus einzelnen Informationen plötzlich
ein Zusammenhang entsteht.

Und den Moment, in dem dieser Zusammenhang sich wieder öffnet und die
einzelnen Informationen für sich stehen dürfen.

Was verändert sich dabei in deinem Erleben?

Das Training liegt im Wechsel.

Spiele mit den Verbindungen

Gehe nun noch einen Schritt weiter.

Wie viele unterschiedliche Verbindungen kannst du aus denselben Informationen entstehen lassen?

Probiere verschiedene Möglichkeiten aus.

Vielleicht entsteht eine sehr naheliegende Geschichte.

Dann eine ungewöhnliche.

Vielleicht eine überraschende.

Vielleicht eine, die sich vollkommen anders anfühlt als deine erste Erklärung.

Nimm jede Verbindung für einen Moment als mögliches Gesamtbild wahr.

Beobachte dabei, wie sich dein Erleben mit jeder neuen Verbindung verändern kann.

Dann lass alle Geschichten wieder los und kehre zu den einzelnen Wahrnehmungen zurück.

Person.

Auto.

Tasse.

Sie sind.

Lass sie für einen Moment einfach so stehen.

Halte deine Erfahrung fest

Nimm dir anschließend einige Minuten Zeit und schreibe deine Beobachtungen auf.

Welche Verbindung ist als Erstes entstanden?

Wie selbstverständlich oder überzeugend hat sich diese erste Geschichte angefühlt?

Was hat sich verändert, als du die Informationen wieder einzeln betrachtet hast?

Wie haben sich unterschiedliche Verknüpfungen auf dein Gefühl für die Situation ausgewirkt?

Gab es eine Verbindung, die sich besonders schnell „wahr“ angefühlt hat?

Wie hat sich das Sein-Lassen angefühlt?

Und was hast du im Moment des Wechsels zwischen Verknüpfen und Sein-Lassen wahrgenommen?

Vielleicht ist dir beim Schreiben auch aufgefallen, welche zusätzlichen Informationen dein Gehirn in eine Geschichte eingefügt hat, obwohl du sie ursprünglich gar nicht wahrgenommen hattest.

Halte fest, was dir auffällt.

Nimm das Training mit in deinen Alltag

Unser Alltag besteht aus unzähligen einzelnen Informationen, die unser Gehirn miteinander in Beziehung setzt.

Ein Gesichtsausdruck.

Ein Satz.

Ein bestimmter Tonfall.

Eine Erinnerung an gestern.

Eine Nachricht von heute.

Eine Erfahrung, die wir vor Jahren mit einem Menschen gemacht haben.

Aus diesen Informationen können innerhalb kürzester Zeit Zusammenhänge entstehen. Beobachte gelegentlich, welche Informationen dein Gehirn gerade miteinander verbindet. Du kannst den entstandenen Zusammenhang wahrnehmen und anschließend ausprobieren, die einzelnen Informationen wieder für sich stehen zu lassen.

Was weißt du tatsächlich?

Welche Verbindung ist daraus entstanden?

Wie fühlt sich die Situation an, wenn du diese Verbindung für einen Moment öffnest?

Vielleicht entsteht anschließend dieselbe Verbindung erneut.

Vielleicht eine andere.

Vielleicht bleiben einige Informationen einfach für sich stehen.

Mit der Zeit kannst du bewusster wahrnehmen, wie Verbindungen entstehen und wie sie dein Erleben einer Situation mit gestalten.

Was du gerade trainiert hast

In Training 1 hast du den Raum zwischen **Wahrnehmen und Benennen** entdeckt.

In Training 2 hast du erfahren, dass aus einer Wahrnehmung unterschiedliche **Bedeutungen** entstehen können.

Jetzt bist du einen Schritt weitergegangen.

Du hast beobachtet, wie dein Gehirn einzelne Informationen miteinander verbindet und daraus ein Gesamtbild entstehen lässt.

Eine einzelne Information kann dabei ihre Bedeutung verändern, sobald sie Teil eines Zusammenhangs wird. Eine Person am Fenster ist zunächst eine Person am Fenster. Verbunden mit einem Auto, einer Tasse und einer Geschichte kann daraus innerhalb weniger Augenblicke eine ganze Situation entstehen.

Du hast erfahren, dass du solche Verbindungen bewusst wahrnehmen kannst.

Du kannst Informationen miteinander verknüpfen.

Du kannst Verbindungen verändern.

Und du kannst die einzelnen Informationen wieder für sich sein lassen.

Dadurch entsteht erneut ein Raum.

Ein Raum, in dem eine Verbindung möglich ist, ohne bereits festgelegt zu sein.

Die Fähigkeit liegt im Wechsel.

Training 4 – VERBINDEN

Trennen ↔ Verbinden

In jedem Moment erreichen unser Gehirn Informationen aus unterschiedlichen Sinnesbereichen. Wir sehen unsere Umgebung, hören Geräusche, spüren unseren Körper im Raum, nehmen Berührungen und Temperaturen wahr und verarbeiten je nach Situation auch Gerüche und Geschmack.

Aus all diesen Informationen entsteht unser Erleben.

Meist geschieht dieses Zusammenspiel ganz selbstverständlich. Wenn du beispielsweise durch eine Straße gehst, siehst du Menschen und Gebäude, hörst Stimmen und Verkehr, spürst den Boden unter deinen Füßen, nimmst Bewegungen wahr und orientierst dich gleichzeitig im Raum.

Dein Gehirn verarbeitet all diese Informationen zu einem gemeinsamen Erleben dieser Situation.

In diesem Training wirst du dieses alltägliche Zusammenspiel deiner Sinne bewusster wahrnehmen. Du richtest deine Aufmerksamkeit zunächst gezielt auf einzelne Sinnesbereiche und öffnest sie anschließend wieder für mehrere Sinne gleichzeitig.

So kannst du erfahren, was dein Gehirn im Alltag ganz selbstverständlich leistet – und beginnen, bewusster mit dieser Fähigkeit umzugehen.

Das Training

Bleibe zunächst dort, wo du gerade bist.

Die Augen bleiben während der gesamten Übung geöffnet.

Richte deine Aufmerksamkeit auf das, was du siehst.

Welche visuellen Informationen sind gerade vorhanden?

Farben.

Formen.

Licht.

Schatten.

Bewegung.

Nähe und Entfernung.

Lass deinen Blick durch deine Umgebung wandern und nimm bewusst wahr, was du siehst.

Für diesen Moment steht das **Sehen** im Vordergrund.

Hören

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf das Hören.

Die Augen bleiben geöffnet und alles, was du siehst, bleibt weiterhin vorhanden.

Welche Geräusche kannst du wahrnehmen?

Vielleicht hörst du etwas in deiner unmittelbaren Nähe.

Vielleicht Geräusche aus einem anderen Raum.

Vielleicht etwas von draußen.

Manche Geräusche sind gleichmäßig.

Andere tauchen nur für einen kurzen Moment auf.

Vielleicht entdeckst du ein Geräusch, das die ganze Zeit vorhanden war und dir erst jetzt bewusst auffällt.

Lass deine Aufmerksamkeit für einige Momente beim **Hören**.

Fühlen

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf das körperliche Wahrnehmen.

Spüre den Boden unter deinen Füßen.

Vielleicht einen Stuhl unter deinem Körper.

Deine Kleidung auf der Haut.

Die Temperatur der Luft.

Eine leichte Bewegung.

Die Position deines Körpers im Raum.

Sehen und Hören bleiben weiterhin Teil deiner Wahrnehmung. Deine bewusste Aufmerksamkeit liegt jetzt für einen Moment beim **Fühlen**.

Nimm wahr, was dir auffällt.

Zwischen den Sinnen wechseln

Beginne nun, deine Aufmerksamkeit bewusst von einem Sinnesbereich zum nächsten zu bewegen.

Richte sie zunächst auf:

Sehen.

Dann auf:

Hören.

Dann auf:

Fühlen.

Und wieder zurück zum Sehen.

Lass dir für jeden Sinnesbereich einige Momente Zeit.

Sehen → Hören → Fühlen → Sehen.

Beobachte, wie sich dein Erleben verändert, wenn jeweils ein anderer Sinnesbereich in den Vordergrund deiner bewussten Aufmerksamkeit tritt.

Die anderen Sinne bleiben die ganze Zeit aktiv.

Du veränderst lediglich, worauf du deine Aufmerksamkeit bewusst richtest.

Vielleicht bemerkst du dabei, dass die Welt jedes Mal ein wenig anders wirkt, obwohl du dich noch immer am selben Ort befindest.

Zwei Sinne gleichzeitig

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf etwas, das du siehst.

Vielleicht einen Gegenstand, einen Baum, ein Fenster oder einen anderen Teil deiner Umgebung.

Nimm ihn bewusst wahr.

Sehen.

Öffne nun gleichzeitig deine Aufmerksamkeit für ein Geräusch.

Lass beides gemeinsam Teil deiner bewussten Wahrnehmung sein.

Das, was du siehst.

Und das, was du hörst.

Sehen + Hören.

Bleibe einige Momente bei dieser gemeinsamen Wahrnehmung.

Beide Sinnesinformationen dürfen gleichzeitig vorhanden sein.

Dann richte deine Aufmerksamkeit wieder hauptsächlich auf das Sehen.

Und öffne erneut für:

Sehen + Hören.

Wechsle einige Male zwischen beiden Möglichkeiten.

Nimm wahr, was sich verändert.

Weitere Verbindungen

Probiere nun eine andere Kombination aus.

Sehen + Fühlen.

Betrachte deine Umgebung und nimm gleichzeitig bewusst deinen Körper im Raum wahr.

Du siehst den Raum.

Du spürst deine Füße auf dem Boden.

Beides gehört zum selben Moment.

Dann richte deine Aufmerksamkeit wieder stärker auf das Sehen.

Und öffne erneut für:

Sehen + Fühlen.

Probiere anschließend:

Hören + Fühlen.

Nimm einen Klang oder den gesamten Klangraum wahr und gleichzeitig deinen Körper.

Vielleicht bemerkst du, dass sich dein Erleben mit jeder Kombination etwas verändert.

Lass dir Zeit, diese Unterschiede wahrzunehmen.

Drei Sinnesbereiche gemeinsam wahrnehmen

Öffne nun deine Aufmerksamkeit für drei Sinnesbereiche gleichzeitig.

Sehen.

Hören.

Fühlen.

Lass die unterschiedlichen Sinnesinformationen gemeinsam vorhanden sein.

Du siehst deine Umgebung.

Du hörst den Raum um dich herum.

Du spürst deinen Körper als Teil dieser Umgebung.

Bleibe für einige Momente in dieser gemeinsamen Wahrnehmung.

Dann richte deine Aufmerksamkeit wieder bewusst auf einen einzelnen Sinn.

Zum Beispiel:

Hören.

Bleibe dort für einen Moment.

Und öffne anschließend wieder:

Sehen + Hören + Fühlen.

Beobachte den Unterschied.

Der Wechsel

Jetzt liegt der Schwerpunkt auf dem Wechsel selbst. Wähle einen einzelnen Sinnesbereich.

Ein Sinn im Vordergrund.

Dann öffne deine bewusste Wahrnehmung für mehrere Sinnesbereiche gleichzeitig.

Gemeinsame Wahrnehmung.

Und wieder zurück zu einem einzelnen Sinn.

Einzel ↔ Gemeinsam.

Wechsle einige Male in deinem eigenen Tempo. Beobachte dabei, wie sich dein Erleben verändert.

Was geschieht mit deinem Gefühl für den Raum?

Was geschieht mit deiner Aufmerksamkeit?

Wie nimmst du dich selbst innerhalb deiner Umgebung wahr?

Vielleicht wirkt die Wahrnehmung weiter.

Vielleicht dichter.

Vielleicht lebendiger.

Vielleicht entdeckst du ganz andere Unterschiede.

Lass deine eigene Erfahrung entstehen.

Das Training liegt im Wechsel.

Halte deine Erfahrung fest

Nimm dir anschließend einige Minuten Zeit und schreibe deine Beobachtungen auf.

Welcher Sinnesbereich war für dich am leichtesten bewusst wahrzunehmen?

Welcher trat im Alltag bisher eher in den Hintergrund?

Wie hat sich dein Erleben verändert, als du zwischen Sehen, Hören und Fühlen gewechselt hast?

Was hast du wahrgenommen, als zwei Sinne gleichzeitig Teil deiner bewussten Aufmerksamkeit wurden?

Wie hat sich die gemeinsame Wahrnehmung von Sehen, Hören und Fühlen angefühlt?

Gab es einen Moment, in dem du deine Umgebung plötzlich anders erlebt hast?

Wie hat sich dein Gefühl für den Raum oder für dich selbst innerhalb dieses Raumes verändert?

Halte auch kleine Veränderungen fest.

Vielleicht wird dir beim Schreiben bewusst, dass eine Erfahrung aus viel mehr einzelnen Sinnesinformationen bestand, als dir im Moment selbst aufgefallen war.

Nimm das Training mit in deinen Alltag

Dieses Training lässt sich besonders leicht in den Alltag integrieren, denn deine Sinne begleiten dich überall.

Probiere den Wechsel beim Gehen.

Richte deine Aufmerksamkeit für einige Momente auf das Sehen.

Dann auf das Hören.

Dann spüre deinen Körper in Bewegung.

Öffne anschließend für alles gemeinsam.

Beim Essen kannst du beobachten, wie Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen gemeinsam dein Erleben einer Mahlzeit entstehen lassen.

In einem Gespräch kannst du die Worte eines Menschen hören, seinen Gesichtsausdruck sehen, seine Bewegungen wahrnehmen und gleichzeitig deinen eigenen Körper im Raum spüren.

An einem vertrauten Ort kannst du ausprobieren, was geschieht, wenn du einen einzelnen Sinn hervorhebst und anschließend wieder die gesamte sinnliche Wahrnehmung öffnest.

Je häufiger du diesen Wechsel ausprobierst, desto bewusster kann dir werden, wie reich dein alltägliches Erleben bereits ist.

Was du gerade trainiert hast

In den ersten drei Trainings hast du beobachtet, was dein Gehirn mit Wahrnehmungen macht.

Du hast erfahren, wie es benennt, Bedeutungen entstehen lässt und einzelne Informationen miteinander verknüpft.

In diesem Training hast du den Blick auf eine Ebene davor gerichtet:

Woher kommen all diese Informationen?

Unsere Sinne liefern fortwährend unterschiedliche Informationen über uns selbst und unsere Umwelt. Aus ihrem Zusammenspiel entsteht das Erleben eines Augenblicks.

Du hast diese Sinnesbereiche zunächst bewusst voneinander unterschieden und deine Aufmerksamkeit zwischen ihnen bewegt.

Anschließend hast du mehrere Sinne gleichzeitig in deine bewusste Wahrnehmung genommen.

Damit hast du etwas erfahrbar gemacht, das dein Gehirn im Alltag fortwährend leistet:

Es verarbeitet Informationen aus unterschiedlichen Sinnen zu einem gemeinsamen Erleben.

Du kannst einzelne Sinnesbereiche bewusst hervorheben.

Du kannst zwischen ihnen wechseln.

Und du kannst deine Wahrnehmung wieder für ihr Zusammenspiel öffnen.

Mit dieser Fähigkeit entsteht eine Grundlage für etwas, das in späteren Trainings noch eine wichtige Rolle spielen wird: Sinnesinformationen können nicht nur gemeinsam wahrgenommen werden. Wir können auch lernen, bewusster mit ihren Verbindungen umzugehen.

Die Fähigkeit liegt im Wechsel.

Training 5 – STEUERN

Fokus ↔ Weite

Unsere Umgebung bietet uns in jedem Moment weit mehr Informationen, als wir gleichzeitig bewusst beachten. Während du diese Zeilen liest, befinden sich wahrscheinlich viele weitere Dinge in deinem Blickfeld. Geräusche sind vorhanden. Dein Körper berührt eine Unterlage oder den Boden. Vielleicht bewegen sich Menschen in deiner Umgebung oder etwas verändert sich außerhalb eines Fensters.

Deine Aufmerksamkeit ermöglicht dir, aus dieser Fülle etwas hervorzuheben.

Du kannst dich auf einen einzelnen Reiz, einen Gedanken oder eine Tätigkeit konzentrieren und anderes für diesen Moment in den Hintergrund treten lassen. Ebenso kannst du deine Aufmerksamkeit wieder öffnen und mehr von dem wahrnehmen, was gleichzeitig vorhanden ist.

In diesem Training wirst du bewusst zwischen diesen beiden Möglichkeiten wechseln. Du erfährst, wie es sich anfühlt, deine Aufmerksamkeit gezielt zu bündeln und sie anschließend wieder für einen größeren Wahrnehmungsraum zu öffnen.

Das Training

Wähle einen Gegenstand in deiner Umgebung und betrachte ihn.

Die Augen bleiben während der gesamten Übung geöffnet.

Richte deine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf diesen einen Gegenstand.

Betrachte seine Form.

Seine Oberfläche.

Seine Farbe.

Seine Konturen.

Vielleicht kleine Details, die dir bisher kaum aufgefallen sind.

Lass diesen Gegenstand für einige Momente im Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit stehen.

Alles andere bleibt vorhanden.

Deine Aufmerksamkeit ist jetzt gebündelt.

Fokus.

Nimm wahr, wie sich dieser Fokus anfühlt.

Wie verändert sich der Gegenstand, wenn du ihm deine ganze Aufmerksamkeit schenkst?

Was geschieht mit deiner Umgebung?

Was tritt stärker hervor?

Was rückt in den Hintergrund?

Öffne deine Wahrnehmung

Lass deinen Blick weiterhin auf dem Gegenstand ruhen und beginne nun, deine Aufmerksamkeit zu öffnen.

Nimm wahr, was sich rechts und links von ihm befindet.

Was liegt darüber?

Was darunter?

Wie weit reicht dein Blickfeld, während deine Augen weiterhin auf denselben Gegenstand gerichtet sind?

Lass mehr von deiner Umgebung gleichzeitig in deine bewusste Wahrnehmung kommen.

Der Gegenstand bleibt da.

Jetzt ist er Teil eines größeren Bildes.

Nimm den Raum um ihn herum wahr.

Weite.

Bleibe einige Momente in dieser Wahrnehmung.

Wie verändert sich dein Erleben des Gegenstandes?

Wie verändert sich dein Gefühl für den Raum?

Vielleicht bemerkst du jetzt Dinge, die vorher bereits vorhanden waren und erst durch die Öffnung deiner Aufmerksamkeit bewusst geworden sind.

Der Wechsel

Richte deine Aufmerksamkeit wieder gezielt auf den Gegenstand.

Fokus.

Details treten hervor.

Der Gegenstand steht im Mittelpunkt.

Dann öffne wieder.

Weite.

Der Gegenstand wird Teil seiner Umgebung.

Fokus.

Weite.

Wechsle einige Male in deinem eigenen Tempo zwischen beiden Möglichkeiten.

Beobachte besonders den Moment des Wechsels.

Wie fühlt es sich an, wenn sich deine Aufmerksamkeit bündelt?

Wie fühlt es sich an, wenn sie sich wieder öffnet?

Vielleicht verändert sich dein Blick.

Vielleicht dein Körpergefühl.

Vielleicht dein Gefühl für Nähe und Entfernung.

Vielleicht bemerkst du etwas ganz anderes.

Lass deine eigene Erfahrung entstehen.

Das Training liegt im Wechsel.

Nimm das Hören hinzu

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf ein einzelnes Geräusch.

Vielleicht eine Stimme.

Das Summen eines Gerätes.

Ein Auto.

Vogelstimmen.

Oder einen anderen Klang in deiner Umgebung.

Höre für einige Momente gezielt auf dieses eine Geräusch.

Fokus.

Wie genau kannst du es wahrnehmen?

Woher kommt es?

Ist es gleichmäßig oder verändert es sich?

Wie nah oder fern wirkt es?

Dann öffne deine Aufmerksamkeit.

Lass weitere Geräusche hinzukommen.

Vielleicht entdeckst du Klänge im Vordergrund und im Hintergrund.

Nahe und ferne Geräusche.

Laute und leise.

Statt einem einzelnen Geräusch nimmst du nun einen ganzen Klangraum wahr.

Weite.

Das zuerst ausgewählte Geräusch ist weiterhin vorhanden. Es ist jetzt Teil eines größeren akustischen Raumes.

Wechsle auch hier einige Male:

ein Geräusch ↔ Klangraum

Fokus ↔ Weite

Beobachte, wie unterschiedlich sich dieselbe akustische Umgebung anfühlen kann, je nachdem, wie du deine Aufmerksamkeit darin ausrichtest.

Bewege deine Aufmerksamkeit im Klangraum

Bleibe für einen Moment beim gesamten Klangraum.

Wähle nun bewusst ein einzelnes Geräusch daraus aus.

Richte deine Aufmerksamkeit darauf.

Dann wähle ein anderes.

Vielleicht eines, das weiter entfernt ist.

Dann ein leiseres.

Dann wieder eines in deiner Nähe.

Bewege deine Aufmerksamkeit bewusst durch den Klangraum.

Ein Geräusch tritt hervor.

Ein anderes rückt in den Hintergrund.

Dann öffne wieder für alles gemeinsam.

Beobachte, wie viele Möglichkeiten dir innerhalb derselben akustischen Umgebung zur Verfügung stehen.

Der Klangraum verändert sich fortwährend.

Und du kannst beeinflussen, welchem Teil davon du deine bewusste Aufmerksamkeit gibst.

Verbinde Fokus und Weite

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt wieder auf etwas, das du siehst.

Wähle einen Gegenstand.

Fokus.

Öffne anschließend dein Blickfeld.

Visuelle Weite.

Nimm nun zusätzlich den Klangraum wahr.

Und schließlich deinen Körper innerhalb dieses Raumes.

Du siehst.

Du hörst.

Du spürst.

Bleibe einige Momente in dieser weiten Wahrnehmung.

Dann wähle wieder eine einzelne Information aus.

Einen Gegenstand.

Ein Geräusch.

Eine körperliche Wahrnehmung.

Fokus.

Und öffne erneut.

Weite.

Du kannst innerhalb eines großen Wahrnehmungsraumes etwas gezielt hervorheben. Und du kannst anschließend wieder mehr von dem wahrnehmen, was gleichzeitig vorhanden ist.

Halte deine Erfahrung fest

Nimm dir anschließend einige Minuten Zeit und schreibe deine Beobachtungen auf.

Wie hat sich Fokus für dich angefühlt?

Wie Weite?

Was hat sich beim Wechsel verändert?

Ist dir Fokus oder Weite leichter gefallen?

Wie hat sich dein Erleben eines Gegenstandes verändert, als du die Umgebung wieder einbezogen hast?

Was ist beim Hören geschehen?

Konntest du einzelne Geräusche bewusst aus dem Klangraum hervorheben und anschließend wieder in die gesamte akustische Wahrnehmung zurückkehren?

Gab es Geräusche oder andere Informationen, die dir erst bewusst wurden, als du deine Aufmerksamkeit geöffnet hast?

Wie hat sich dein Körpergefühl bei Fokus und Weite verändert?

Halte fest, was du erlebt hast.

Vielleicht wird dir beim Schreiben noch deutlicher, wie stark die Ausrichtung deiner Aufmerksamkeit mitbestimmt hat, welcher Teil einer Situation für dich im Vordergrund stand.

Nimm das Training mit in deinen Alltag

Fokus und Weite begleiten dich durch deinen gesamten Alltag.

Während du eine Aufgabe erledigst, kannst du deine Aufmerksamkeit gezielt auf den nächsten Arbeitsschritt richten. Zwischendurch kannst du sie öffnen, den Raum wahrnehmen, Geräusche hören, deinen Körper spüren und anschließend wieder zur Tätigkeit zurückkehren.

Beim Gehen kannst du etwas Bestimmtes betrachten und danach wieder die gesamte Umgebung wahrnehmen.

Beim Hören kannst du einem einzelnen Geräusch folgen und anschließend den ganzen Klangraum öffnen.

Auch in einem Gespräch kannst du beobachten, worauf sich deine Aufmerksamkeit richtet. Vielleicht stehen die Worte deines Gegenübers im Vordergrund. Dann kannst du deine Wahrnehmung öffnen und zusätzlich Gesichtsausdruck, Haltung, Tonfall, Bewegungen und dein eigenes Erleben wahrnehmen.

Je vertrauter der Wechsel wird, desto bewusster kannst du deine Aufmerksamkeit innerhalb einer Situation bewegen.

Du kannst fokussieren, wenn etwas deine volle Aufmerksamkeit braucht.

Du kannst öffnen, wenn mehr von der Situation wahrnehmbar werden soll.

Und du kannst jederzeit wieder wechseln.

Was du gerade trainiert hast

Im vorherigen Training hast du erfahren, wie unterschiedliche Sinnesinformationen gemeinsam dein Erleben eines Augenblicks entstehen lassen.

Jetzt hast du begonnen, deine bewusste Aufmerksamkeit innerhalb dieses Wahrnehmungsraumes gezielt zu bewegen.

Du hast etwas hervorgehoben.

Du hast den Wahrnehmungsraum geöffnet.

Du hast einzelne Geräusche aus einem Klangraum ausgewählt und deine Aufmerksamkeit anschließend wieder für das Ganze geöffnet.

Dabei blieb die Umgebung weitgehend dieselbe.

Verändert hat sich, **welchem Teil dieser Umgebung du deine bewusste Aufmerksamkeit gegeben hast.**

Fokus ermöglicht dir, etwas gezielt hervorzuheben und genauer wahrzunehmen.

Weite ermöglicht dir, mehr von dem gleichzeitig Vorhandenen in deine bewusste Wahrnehmung einzubeziehen.

Beide Fähigkeiten gehören zusammen.

Du kannst fokussieren.

Du kannst öffnen.

Und du kannst deine Aufmerksamkeit bewusst zwischen Fokus und Weite bewegen.

Die Fähigkeit liegt im Wechsel.

Training 6 – WÄHLEN

Reagieren ↔ Wählen

Unser Gehirn verarbeitet Situationen oft innerhalb kürzester Zeit. Wir nehmen etwas wahr, erkennen Bekanntes, verbinden die neue Information mit Erfahrungen und vorhandenem Wissen, geben ihr Bedeutung und entwickeln daraus ein Gefühl und häufig bereits einen ersten Handlungsimpuls.

Dieser schnelle Weg ist eine wertvolle Fähigkeit. Er hilft uns, uns im Alltag zu orientieren, Entscheidungen zu treffen und unmittelbar zu handeln.

In den vergangenen Trainings hast du weitere Möglichkeiten kennengelernt. Du hast den Raum zwischen Wahrnehmung und Benennung erfahren, unterschiedliche Bedeutungen geöffnet, Verknüpfungen verändert und sein gelassen, deine Sinne bewusster wahrgenommen und deine Aufmerksamkeit zwischen Fokus und Weite bewegt.

In diesem letzten Training kommen diese Erfahrungen zusammen.

Du wirst beobachten, wie eine unmittelbare Reaktion entsteht. Anschließend öffnest du Schritt für Schritt den Wahrnehmungsraum und erfährst, was geschieht, wenn mehrere Möglichkeiten gleichzeitig verfügbar werden.

Aus diesem Raum heraus kannst du wählen.

Das Training

Wähle zunächst eine kleine Alltagssituation, die in dir relativ schnell eine Reaktion auslöst.

Für den Einstieg eignet sich eine Situation, die du gut beobachten kannst und die dich emotional leicht bewegt.

Vielleicht erhältst du eine Nachricht:

„Wir müssen reden.“

Vielleicht kommt jemand später als vereinbart. Eine Antwort fällt anders aus, als du erwartet hast. Jemand unterbricht dich.

Oder etwas, das du gerade erledigen möchtest, funktioniert nicht wie geplant.

Du kannst auch eine vergangene Situation wählen, an die du dich noch gut erinnerst.

Nimm dir einen Moment Zeit und lass diese Situation vor deinem inneren Erleben wieder entstehen.

Beobachte den ersten Weg

Lass dein Gehirn zunächst ganz selbstverständlich auf die Situation reagieren.

Welche Bedeutung entsteht als Erstes?

Welche Informationen tauchen gleichzeitig auf?

Vielleicht erinnerst du dich an etwas, das diese Person gestern gesagt hat.

An einen Gesichtsausdruck.

An eine frühere Erfahrung.

An etwas, das gerade in eurem Leben geschieht.

All diese Informationen können sich innerhalb kürzester Zeit miteinander verbinden.

Nimm wahr, welches Gesamtbild daraus entsteht.

Wie fühlt sich dieses Bild an?

Was geschieht in deinem Körper?

Welche Gedanken entstehen?

Welcher Handlungsimpuls zeigt sich?

Vielleicht möchtest du sofort antworten. Nachfragen. Dich zurückziehen. Etwas klären. Oder etwas ganz anderes tun.

Beobachte diesen Ablauf für einen Moment.

Wahrnehmen → Einordnen → Reagieren.

Lass diesen Weg vollständig da sein.

Er ist eine Möglichkeit, die dein Gehirn dir zur Verfügung stellt.

Kehre zur Wahrnehmung zurück

Gehe nun noch einmal zum Anfang der Situation.

Was hast du tatsächlich wahrgenommen?

Bei unserem Beispiel steht auf dem Bildschirm:

„Wir müssen reden.“

Bleibe einen Moment bei dieser Information.

Erinnere dich an dein erstes Training.

Nimm wahr.

Lass für einen Moment den Raum zwischen Wahrnehmung und weiterer Verarbeitung entstehen.

Die Information ist da.

„Wir müssen reden.“

Lass sie zunächst einfach sein.

Vielleicht bemerkst du wieder diesen kurzen offenen Moment, bevor die Bedeutungen und Zusammenhänge einsetzen.

Bleibe einen Augenblick dort.

Öffne die Bedeutungen

Nimm nun die erste Bedeutung wahr, die dein Gehirn der Situation gegeben hat.

Vielleicht war es:

„Es gibt ein Problem.“

Lass diese Möglichkeit da sein.

Und öffne weitere.

Vielleicht möchte die Person dir etwas Wichtiges erzählen.

Vielleicht braucht sie deinen Rat.

Vielleicht geht es um eine organisatorische Frage.

Vielleicht ist etwas Schönes geschehen.

Vielleicht liegt der tatsächliche Grund in einer Richtung, die du im Moment noch gar nicht kennst.

Lass mehrere Möglichkeiten gleichzeitig vorhanden sein.

Nimm auch hier wieder wahr, wie sich dein Gefühl verändert, wenn du für einen Moment jeweils eine andere Bedeutung in den Vordergrund stellst.

Die Nachricht bleibt dieselbe.

Dein Erleben kann sich verändern.

Festlegen ↔ Offenlassen.

Öffne wieder für alle Möglichkeiten.

Lass die Verknüpfungen sichtbar werden

Schau nun auf die Informationen, die dein Gehirn bereits mit dieser Situation verbunden hat.

Vielleicht erinnerst du dich daran, dass die Person gestern still war.

Vielleicht hat sie heute Morgen ungewöhnlich kurz geschrieben.

Vielleicht gab es vor einigen Tagen ein Gespräch.

Vielleicht besteht gerade eine Situation, die für euch beide bedeutsam ist.

Nimm wahr, wie diese einzelnen Informationen zusammen ein Gesamtbild entstehen lassen.

Dann öffne die Verbindungen.

Die Nachricht ist eine Information.

Das Verhalten gestern ist eine Information.

Das Gespräch vor einigen Tagen ist eine Information.

Jede darf zunächst für sich stehen.

Sein-Lassen.

Vielleicht gehören sie zusammen.

Vielleicht teilweise.

Vielleicht entsteht später eine ganz andere Verbindung.

Lass für einen Moment mehrere Möglichkeiten offen.

Dann kannst du die Informationen wieder verbinden.

Und erneut sein lassen.

Verknüpfen ↔ Sein-Lassen.

Nimm wahr, was dieser Wechsel mit deinem Erleben macht.

Öffne den Wahrnehmungsraum

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf den Gedanken oder die Bedeutung, die für dich gerade am stärksten im Vordergrund steht.

Nimm sie bewusst wahr.

Fokus.

Dann öffne deine Wahrnehmung.

Die Augen bleiben geöffnet.

Nimm den Raum wahr, in dem du dich befindest.

Sieh deine Umgebung.

Höre die Geräusche.

Spüre deinen Körper.

Lass mehrere Sinnesinformationen gleichzeitig Teil deiner bewussten Wahrnehmung werden.

Weite.

Die Situation ist weiterhin vorhanden.

Die Nachricht ist weiterhin da.

Auch deine Gedanken und Gefühle dürfen da sein.

Und gleichzeitig gibt es den Raum um dich herum.

Geräusche.

Licht.

Farben.

Deinen Körper.

Den Boden unter deinen Füßen.

Deinen Atem.

Dein gesamtes momentanes Erleben.

Bleibe einige Augenblicke in dieser weiten Wahrnehmung.

Dann fokussiere wieder kurz auf die Situation.

Und öffne erneut.

Fokus ↔ Weite.

Nimm wahr, was sich verändert.

Der Raum der Möglichkeiten

Lass nun alles, was du gerade wahrgenommen hast, gleichzeitig vorhanden sein.

Die ursprüngliche Information.

Deine erste Bedeutung.

Weitere mögliche Bedeutungen.

Die Erinnerungen und Informationen, die dein Gehirn damit verbunden hat.

Andere mögliche Verknüpfungen.

Deine Gedanken.

Deine Gefühle.

Deinen Körper.

Die Umgebung um dich herum.

Alles darf da sein.

Und für einen Moment braucht nichts davon den Vorrang.

Lass es sein.

Vielleicht bemerkst du einen offenen Raum.

Einen Moment, in dem mehrere Möglichkeiten gleichzeitig vorhanden sein können, ohne dass bereits eine davon zur einzigen Wirklichkeit werden muss.

Bleibe einen Augenblick in diesem Raum.

Nimm ihn wahr.

Du bist vollständig in der Situation.

Du siehst.

Du hörst.

Du fühlst.

Du denkst.

Du nimmst wahr.

Und gleichzeitig darf die nächste Reaktion noch offen sein.

Wählen

Frage dich nun:

Was möchte ich als Nächstes tun?

Vielleicht möchtest du antworten.

Vielleicht nachfragen.

Vielleicht einen Moment warten.

Vielleicht möchtest du genau das tun, was dein erster Handlungsimpuls bereits vorgeschlagen hat.

Auch diese Möglichkeit bleibt wertvoll.

Der Unterschied liegt darin, dass dir jetzt mehr Informationen und mehr Wahrnehmungsweisen zur Verfügung stehen.

Nimm wahr, wie sich deine gewählte Handlung anfühlt.

Entsteht sie aus demselben Impuls wie zu Beginn?

Hat sich etwas verändert?

Vielleicht ist deine Entscheidung dieselbe geblieben und fühlt sich jetzt klarer an.

Vielleicht entsteht eine neue Handlungsmöglichkeit.

Vielleicht möchtest du zunächst noch etwas offenlassen.

Beobachte, was für dich entsteht.

Der Wechsel

Gehe die Situation zum Abschluss noch einmal in zwei verschiedenen Wegen durch.

Der erste Weg ist dir aus deinem Alltag vertraut:

Wahrnehmen → Einordnen → Reagieren.

Lass diesen Weg entstehen und nimm wahr, wie er sich anfühlt.

Dann beginne erneut.

Diesmal öffnest du den zweiten Weg:

Wahrnehmen → Raum öffnen → Bedeutungen zulassen → Verknüpfungen bewegen → Wahrnehmung weiten → Möglichkeiten wahrnehmen → Wählen.

Lass dir dafür Zeit.

Spüre den Unterschied zwischen beiden Wegen.

Dann wechsele noch einmal.

Reagieren ↔ Wählen.

Beide Wege stehen dir zur Verfügung.

Manche Situationen profitieren von einer schnellen und unmittelbaren Reaktion.

Andere geben dir die Möglichkeit, zunächst einen Raum zu öffnen und aus mehreren verfügbaren Möglichkeiten heraus zu handeln.

Die Wechselfähigkeit gibt dir Zugang zu beiden.

Wenn Stress entsteht

Vielleicht bemerkst du besonders in angespannten Situationen, wie schnell sich deine Aufmerksamkeit auf etwas Dringliches richtet. Ein Gedanke, eine Sorge oder ein Problem kann stark in den Vordergrund treten und weitere Wahrnehmungen zunächst weniger wichtig erscheinen lassen.

Auch das gehört zu den Fähigkeiten unseres Gehirns. Fokus kann uns helfen, schnell auf das zu reagieren, was gerade Aufmerksamkeit braucht.

Manchmal lohnt es sich, diesen Moment bewusst wahrzunehmen und einen Wechsel auszuprobieren.

Spüre zunächst:

Ich bin gerade angespannt.

Nimm wahr, worauf sich deine Aufmerksamkeit richtet.

Dann öffne.

Was ist tatsächlich geschehen?

Welche Bedeutung ist entstanden?

Welche Informationen hast du miteinander verbunden?

Welche weiteren Möglichkeiten können ebenfalls bestehen?

Was siehst du gerade um dich herum?

Was hörst du?

Was spürst du?

Lass deine Wahrnehmung für einen Moment wieder weiter werden.

Vielleicht verändert sich dadurch die Situation selbst kaum – und gleichzeitig werden für dich wieder mehr Informationen und Handlungsmöglichkeiten wahrnehmbar.

Aus diesem größeren Raum heraus kannst du erneut entscheiden:

Was ist jetzt hilfreich?

Vielleicht ist schnelles Handeln genau richtig.

Vielleicht entsteht eine andere Möglichkeit.

Du trainierst, auch unter Anspannung wieder Zugang zu unterschiedlichen Wahrnehmungs- und Handlungswegen zu finden.

Halte deine Erfahrung fest

Nimm dir für dieses letzte Training besonders viel Zeit zum Schreiben.

Wie ist deine erste Reaktion entstanden?

Welche Bedeutung hast du der Situation zunächst gegeben?

Welche Erinnerungen, Erfahrungen oder anderen Informationen hat dein Gehirn damit verbunden?

Wie hat sich dein Gefühl verändert, als weitere Bedeutungen möglich wurden?

Was geschah, als du die einzelnen Verknüpfungen für einen Moment sein gelassen hast?

Wie hat sich der Wechsel von Fokus zu Weite angefühlt?

Gab es einen Moment, in dem du einen offenen Raum wahrgenommen hast?

Wie würdest du diesen Raum mit deinen eigenen Worten beschreiben?

Was war darin anders als in deiner ersten Reaktion?

Wie hat sich deine Entscheidung am Ende angefühlt?

Schreibe auch auf, welche der Fähigkeiten aus den vorherigen Trainings für dich besonders hilfreich oder deutlich spürbar war. Vielleicht erkennst du beim Schreiben erstmals, wie die einzelnen Trainings miteinander verbunden sind.

Nimm das Training mit in deinen Alltag

Du kannst diesen gesamten Ablauf in deinem Alltag nutzen, ohne jedes Mal alle einzelnen Schritte bewusst durchzugehen. Mit zunehmender Erfahrung können einzelne Wechsel immer vertrauter werden.

Manchmal reicht vielleicht ein kurzer Moment:

Was nehme ich tatsächlich wahr?

Oder:

Welche andere Bedeutung wäre möglich?

Vielleicht hilft dir:

Gehören diese Informationen wirklich zusammen?

Oder du öffnest einfach für einen Moment deine Wahrnehmung:

Sehen.

Hören.

Fühlen.

Weite.

Mit der Zeit entsteht daraus möglicherweise ein vertrauter Weg, den Raum zwischen einer Wahrnehmung und deiner nächsten Handlung bewusster wahrzunehmen.

Du kannst reagieren.

Du kannst öffnen.

Du kannst Möglichkeiten entstehen lassen.

Und du kannst wählen.

Was du gerade trainiert hast

In den vergangenen sechs Trainings hast du Schritt für Schritt unterschiedliche Wahrnehmungs- und Verarbeitungsweisen bewusst erfahren.

Du hast den Raum zwischen **Wahrnehmen und Benennen** entdeckt.

Du hast erlebt, wie sich dein Erleben verändert, wenn du zwischen **Festlegen und Offenlassen** wechselst.

Du hast beobachtet, wie dein Gehirn Informationen **verknüpft** und wie sich etwas verändert, wenn du sie wieder **sein lässt**.

Du hast deine Sinne einzeln und in ihrem **Zusammenspiel** wahrgenommen.

Du hast gelernt, deine Aufmerksamkeit zwischen **Fokus und Weite** zu bewegen.

Und jetzt hast du diese Fähigkeiten miteinander verbunden.

Dabei konntest du erfahren, dass zwischen einer Wahrnehmung und einer Handlung ein Raum entstehen kann.

In diesem Raum dürfen unterschiedliche Bedeutungen, Informationen, Gefühle und Möglichkeiten gleichzeitig vorhanden sein.

Aus diesem Raum heraus kann eine Wahl entstehen.

Du hast damit keine deiner bisherigen Fähigkeiten ersetzt.

Du hast deinen Möglichkeiten eine weitere hinzugefügt.

Du kannst schnell einordnen und reagieren.

Du kannst einen Raum öffnen und wählen.

Und du kannst zwischen diesen Wegen wechseln.

Die Fähigkeit liegt im Wechsel.

Tag 7 – INTEGRATION

Was dir jetzt zur Verfügung steht

In den vergangenen sechs Trainings hast du deine Wahrnehmung aus unterschiedlichen Perspektiven erlebt. Heute kommt keine neue Übung hinzu. Dieses Training gibt dir Zeit, zurückzuschauen, deine Erfahrungen miteinander zu verbinden und wahrzunehmen, was sich möglicherweise bereits verändert hat.

Vielleicht waren manche Übungen unmittelbar spürbar. Andere haben sich erst beim Schreiben erschlossen. Vielleicht gab es ein Training, das dir besonders leichtfiel, und eines, bei dem du erst mit der Zeit einen Unterschied bemerkt hast.

All diese Erfahrungen gehören zu deinem persönlichen Trainingsweg.

Nimm heute dein Trainingsjournal zur Hand und lies noch einmal, was du nach den einzelnen Übungen aufgeschrieben hast. Lies langsam und mit etwas Abstand. Vielleicht begegnest du dabei Beobachtungen, die du inzwischen schon wieder vergessen hattest.

Achte besonders darauf, ob sich ein roter Faden erkennen lässt.

Was hat dich überrascht?

Wo hast du einen deutlichen Wechsel erlebt?

Welche Wahrnehmungsweise war dir besonders vertraut?

Welche hat dir eine Erfahrung ermöglicht, die du vorher so noch nicht bewusst wahrgenommen hattest?

Vielleicht erkennst du beim Lesen auch etwas, das erst durch die Verbindung mehrerer Trainings sichtbar wird.

Deine sechs Wechsel

Erinnere dich nun noch einmal an die sechs Erfahrungen, die du in den vorangegangenen Trainings gemacht hast.

Du hast einen vertrauten Gegenstand betrachtet und erfahren, was geschieht, wenn zwischen Wahrnehmen und Benennen ein Raum entsteht.

Du hast erlebt, wie sich dein Gefühl verändern kann, wenn du dich auf eine Bedeutung festlegst oder weitere Möglichkeiten offenlässt.

Du hast beobachtet, wie dein Gehirn einzelne Informationen verknüpft, daraus ein Gesamtbild entstehen lässt und wie es sich anfühlt, diese Informationen wieder sein zu lassen.

Du hast deine Sinne bewusst einzeln wahrgenommen und anschließend deine Wahrnehmung für ihr gemeinsames Erleben geöffnet.

Du hast deine Aufmerksamkeit fokussiert und geweitet.

Und schließlich hast du erfahren, wie diese unterschiedlichen Fähigkeiten einen Raum öffnen können, in dem zwischen einer unmittelbaren Reaktion und einer bewussten Wahl mehr Möglichkeiten verfügbar werden.

Nimm dir einen Moment Zeit und spüre nach, welcher dieser Wechsel für dich den deutlichsten Unterschied erzeugt hat.

Vielleicht gibt es auch zwei oder drei, die für dich besonders wichtig geworden sind.

Was hat sich verändert?

Kehre für einen Moment zu einer ganz gewöhnlichen Situation in deinem Alltag zurück.

Schau dich um.

Vielleicht sitzt du an einem Tisch, bist in einem Café, draußen in der Natur oder in einem Raum, den du gut kennst.

Nimm wahr, was gerade geschieht.

Und dann beobachte:

Nimmst du heute etwas wahr, das dir zu Beginn des Trainings vielleicht weniger bewusst aufgefallen wäre?

Vielleicht bemerkst du schneller, wenn du etwas benennst oder einer Situation Bedeutung gibst.

Vielleicht fällt dir auf, wie dein Gehirn Informationen miteinander verbindet.

Vielleicht hörst du plötzlich den ganzen Klangraum, anstatt nur ein einzelnes Geräusch.

Vielleicht kannst du leichter zwischen Fokus und Weite wechseln.

Vielleicht bemerkst du einen kurzen offenen Moment, bevor du auf etwas reagierst.

Vielleicht fühlt sich alles genauso vertraut an wie zuvor.

Lass deine Erfahrung so sein, wie sie heute ist.

Wechselfähigkeit zeigt sich nicht darin, dass du die Welt von nun an ständig anders wahrnimmst. Sie zeigt sich darin, dass dir unterschiedliche Wege bewusster zur Verfügung stehen.

Deine persönliche Landkarte

Nimm jetzt dein Trainingsjournal und schreibe zu jedem der sechs Trainings einige Sätze.

Welcher Wechsel war für dich besonders deutlich spürbar?

Welcher war neu?

Welcher fühlte sich vertraut an?

Welchen möchtest du weiter trainieren?

In welcher Alltagssituation könnte er für dich besonders interessant sein?

Schau anschließend auf deine Antworten als Ganzes.

Vielleicht entsteht daraus deine erste persönliche Landkarte der Wechselfähigkeit.

Du könntest zum Beispiel entdecken:

Bei Anspannung hilft mir, meine Wahrnehmung zu weiten.

Bei schnellen Interpretationen möchte ich öfter mehrere Bedeutungen offenlassen.

Bei komplexen Situationen hilft mir, Informationen zunächst einzeln zu betrachten.

Bei einer Tätigkeit kann ich bewusst zwischen Fokus und einem größeren Wahrnehmungsraum wechseln.

Im Kontakt mit anderen Menschen möchte ich genauer beobachten, was ich tatsächlich wahrnehme und welche Bedeutung ich daraus entstehen lasse.

Deine Landkarte darf ganz anders aussehen.

Sie beschreibt, welche Wahrnehmungsstrategien für dich besonders interessant geworden sind und wo du sie in deinem Alltag weiter erforschen möchtest.

Stelle dir dein eigenes Training zusammen

Mit diesem siebten Training hast du alle Trainings einmal in ihrer vorgesehenen Reihenfolge kennengelernt.

Von jetzt an kannst du frei entscheiden, wie du weitertrainieren möchtest.

Du kannst eine einzelne Übung auswählen und wiederholen. Du kannst einen bestimmten Wechsel vertiefen oder ihn in unterschiedlichen Alltagssituationen ausprobieren. Du kannst auch beobachten, ob sich eine Übung anders anfühlt, wenn du zu einem späteren Zeitpunkt zu ihr zurückkehrst.

Wenn du sehr stark auf etwas fokussiert bist, probiere:

Fokus ↔ Weite.

Wenn eine Situation für dich sofort eine eindeutige Bedeutung bekommt:

Festlegen ↔ Offenlassen.

Wenn aus mehreren Informationen sehr schnell eine Geschichte entsteht:

Verknüpfen ↔ Sein-Lassen.

Wenn du deine Umgebung über unterschiedliche Sinnesbereiche bewusster erleben möchtest:

Einzelne ↔ Gemeinsam.

Und manchmal kannst du einfach einen Gegenstand betrachten und zu deiner ersten Erfahrung zurückkehren:

Wahrnehmen ↔ Benennen.

Beobachte, welcher Wechsel in welcher Situation etwas für dich verändert.

Mit der Zeit kannst du auch mehrere Erfahrungen aus den Trainings miteinander verbinden.

Vielleicht öffnest du zunächst deine Wahrnehmung von Fokus zu Weite und bemerkst anschließend, dass eine festgelegte Bedeutung wieder offener wird.

Vielleicht lässt du eine Verknüpfung für einen Moment sein und bemerkst dadurch neue Möglichkeiten.

Vielleicht reicht bereits ein einziger Wechsel.

Deine Wahrnehmung wird damit zu einem Raum, in dem dir unterschiedliche Strategien zur Verfügung stehen und du ausprobieren kannst, welche davon in einer bestimmten Situation interessant für dich ist.

Ein kleines Experiment

Wähle nun einen Wechsel aus, den du in der kommenden Zeit besonders aufmerksam beobachten möchtest.

Nur einen.

Vielleicht:

Fokus ↔ Weite.

Oder:

Festlegen ↔ Offenlassen.

Nimm diesen Wechsel mit in deinen Alltag.

Probiere ihn in unterschiedlichen Situationen aus und beobachte, ob er sich jedes Mal gleich anfühlt.

Vielleicht verändert sich die Erfahrung abhängig vom Ort, von deiner Stimmung, von den Menschen um dich herum oder davon, wie vertraut dir eine Situation ist.

Halte besondere Beobachtungen weiterhin schriftlich fest.

Auf diese Weise kannst du eine einzelne Übung immer wieder in unterschiedlichen Situationen erforschen und mit der Zeit bewusster mit dem Wechsel umgehen.

Ein Raum, den du vielleicht schon kennst

Erinnere dich zum Abschluss noch einmal an Training 6.

Vielleicht gab es dort einen Moment, in dem unterschiedliche Informationen, Bedeutungen, Gefühle und Möglichkeiten gleichzeitig vorhanden sein konnten.

Einen Moment, in dem noch offen war, was als Nächstes geschieht.

Vielleicht hast du diesen Raum deutlich wahrgenommen.

Vielleicht nur für einen kurzen Augenblick.

Vielleicht kennst du etwas Ähnliches bereits aus anderen Momenten deines Lebens.

Du brauchst diesen Raum heute noch nicht zu erklären oder einzuordnen. Er darf zunächst eine Erfahrung bleiben.

Interessant ist nur:

Kannst du ihn wiedererkennen?

Denn manchmal beginnt eine neue Fähigkeit damit, etwas bewusst wahrzunehmen, das vorher schon da war.

Dein Weg geht weiter

Mit diesen sieben Trainings hast du deinen ersten vollständigen Durchlauf der Wechselfähigkeit abgeschlossen.

Die sechs Wahrnehmungsstrategien, die du kennengelernt hast, sind zugleich Ausgangspunkte für weitere Trainingsmöglichkeiten.

Du kannst einzelne Übungen wiederholen, bestimmte Wechsel vertiefen und ausprobieren, wie sie sich in unterschiedlichen Situationen anfühlen.

Du kannst weiter erforschen, wie du wahrnimmst, wie Verbindungen entstehen, wie sich Aufmerksamkeit verändert und welche Möglichkeiten sichtbar werden, wenn nicht nur ein Weg zur Verfügung steht.

Du hast mit diesem Training eine Grundlage geschaffen.

Du hast unterschiedliche Wahrnehmungs- und Verarbeitungsweisen kennengelernt.

Du hast sie selbst ausprobiert.

Du hast ihre Unterschiede beobachtet.

Und du hast begonnen, bewusst zwischen ihnen zu wechseln.

Von hier aus kannst du weiter erforschen, welche Möglichkeiten dadurch entstehen.

Neuronale Vernetzung gezielt trainieren beginnt mit einer einfachen Erfahrung:

Es gibt mehr als einen Weg.

Die Fähigkeit liegt im Wechsel.

Deine Erfahrung zählt

Dieses Training ist Teil einer Forschungsinitiative des Leben im Sein – Instituts.

Wenn du die sieben Trainings abgeschlossen hast, freuen wir uns, wenn du deine Erfahrungen anonym mit uns teilst.

Zur Teilnahme am Forschungsfragebogen:

<https://www.soscisurvey.de/wechselfaehigkeit/>

Vielen Dank für deine Unterstützung!

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>