Gerhard F. Schadler

gefühlsLOGIK

Das flexible Sehen

„So ist alles auf der Welt einfach oder schwierig, je nach der Art, die Dinge zu betrachten.“

Giacomo Casanova

Wer in der Lage ist, eigene Sichtweisen bewusst zu lenken, dem stehen mehr Möglichkeiten offen. Dieses Skript zeigt Ihnen, wie Sie diese Fähigkeit trainieren und dabei gleichzeitig Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern. Viel Spaß dabei wünscht Ihnen

Ihr
Gerhard F. Schadler

Inhalt

Einführung	4
Die neurologische konzentrationsLENKUNG	6
Bild 1	7
Bild 2	8
Bild 3	9
Lösungen	10

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verfassers.

Impressum: gefuehlsLOGIK.at, Bergstraße 1, 8020 Graz, Österreich

Einführung

Gewohnte Sichtweisen fallen uns nicht nur leicht, sie drängen sich im Alltag meist geradezu auf – leider auch solche, die uns nicht gut tun. Deshalb ist es sinnvoll, Ihr Gehirn an die Tatsache zu gewöhnen, dass in nahezu jeder Situation verschiedenste Sichtweisen möglich sind. Mit der regelmäßigen Frage

„Wie könnte ich das noch sehen?“

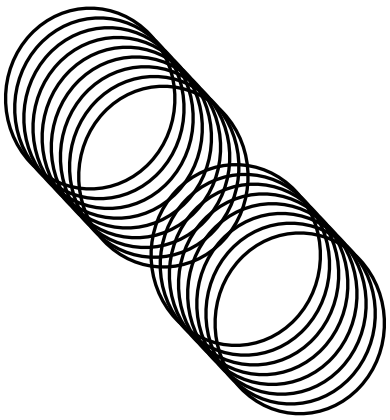
regen Sie Ihr Gehirn immer wieder dazu an, neue Perspektiven wahrzunehmen – das „flexible Sehen“ wird immer mehr zur Gewohnheit und Sie sehen mit großer Wahrscheinlichkeit im Laufe der Zeit nicht nur jene Möglichkeiten, die Sie „runterziehen“, sondern auch jene, die Sie aufbauen!

Verändern Sie so immer wieder bewusst Ihren Standpunkt und zeigen Sie damit Ihrem Gehirn, dass es im Normalfall mehr als nur eine Möglichkeit gibt, wie Sie die Welt sehen können. Versuchen Sie vielleicht, sich ab und zu in die Lage Ihres Gegenübers zu versetzen, um sie/ihn besser zu verstehen. – Wie würden Sie handeln, wenn Sie in der Haut des anderen steckten? Was wären Ihre Bedürfnisse, was würden Sie sich von Ihren Mitmenschen wünschen, wenn Sie der andere wären? Oder sehen Sie mal die Welt mit den Augen eines Kindes, eines Greises, einer Umweltschützerin oder einer anderen Personengruppe Ihrer Wahl. Oder erforschen Sie wie ein Tourist Ihren Heimatort. Oder gehen Sie durch die Straßen wie ein Mensch, der auf der Suche nach dem Schönen ist. Was würde Ihnen dann wohl alles auffallen? Was würde Ihnen ins Auge stechen, wenn Sie jetzt Durst hätten? ...

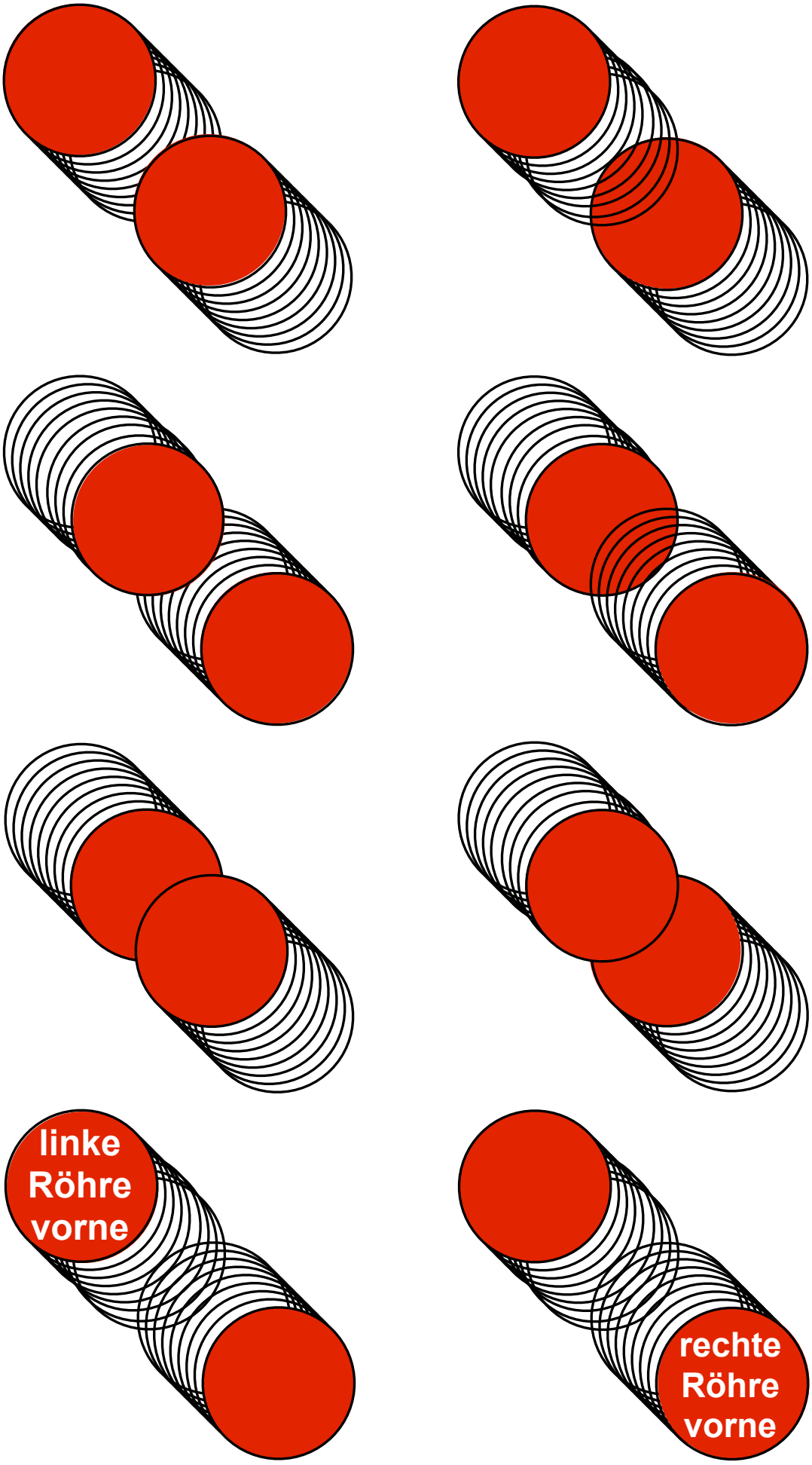
Lenken Sie bewusst ab und zu Ihren Fokus in neue Richtungen und erleben Sie so, dass die Welt mehr zu bieten hat als nur die eine, vielleicht sogar einschränkende Sichtweise, die Sie gerade beherrscht.

Sichtweisen erzeugen Gefühle. Gefühle sind immer eine Folge Ihrer Aufmerksamkeit – eine Folge dessen, worauf Sie sich gerade konzentrieren. Sind Sie in der Lage, Ihre Sichtweise bewusst zu lenken, sind Sie somit auch in der Lage, jene Gefühle zu verändern, die Ihr Leben destruktiv beeinflussen.

So ist es sinnvoll, den Wechsel der Sichtweise gezielt zu üben. Auch die nachfolgende Trainingsempfehlung – ich nenne sie „neurologische konzentrationsLENKUNG“ – gibt Ihnen Gelegenheit dazu. Als „Trainingsutensil“ verwenden Sie dabei ein Ihnen wohlbekanntes Bild:



Sie wissen bereits, dass Sie hier nicht nur Kreise, sondern – viel interessanter – auch Röhren in acht unterschiedlichen Kombinationen sehen können (siehe nächste Seite):



©gefuehlsLOGIK.at

Die neurologische konzentrationsLENKUNG

ist nun eine einfache Möglichkeit, dieses Bild zum Üben zu verwenden. Dabei gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Nehmen Sie sich – bevor Sie mit dem Üben beginnen – vor, in welcher Reihenfolge Sie die unterschiedlichen Möglich–keiten sehen wollen.

2. Versuchen Sie danach, die einzelnen Möglichkeiten bewusst in dieser Reihenfolge zu sehen.

3. Steigern Sie im Laufe der Zeit die Geschwindigkeit beim Wechseln der Sichtweise und legen Sie die Reihenfolge von Tag zu Tag neu fest.

Im Laufe der Zeit wird Ihnen der willentliche Wechsel immer besser und schneller gelingen. Sie erleben, dass Sie Chefin/Chef Ihres Gehirns sind, dass Sie entscheiden, was Sie wahrnehmen, und dass Sie in der Lage sind, ein und dieselbe Sache auf unterschiedliche Art und Weise zu sehen. Regelmäßig praktiziert, schult dieses Training so Ihre geistige Flexibilität, Ihre Konzentrationsfähigkeit und natürlich auch die Fähigkeit, Ihre Sichtweise zu verändern (das „flexible Sehen").

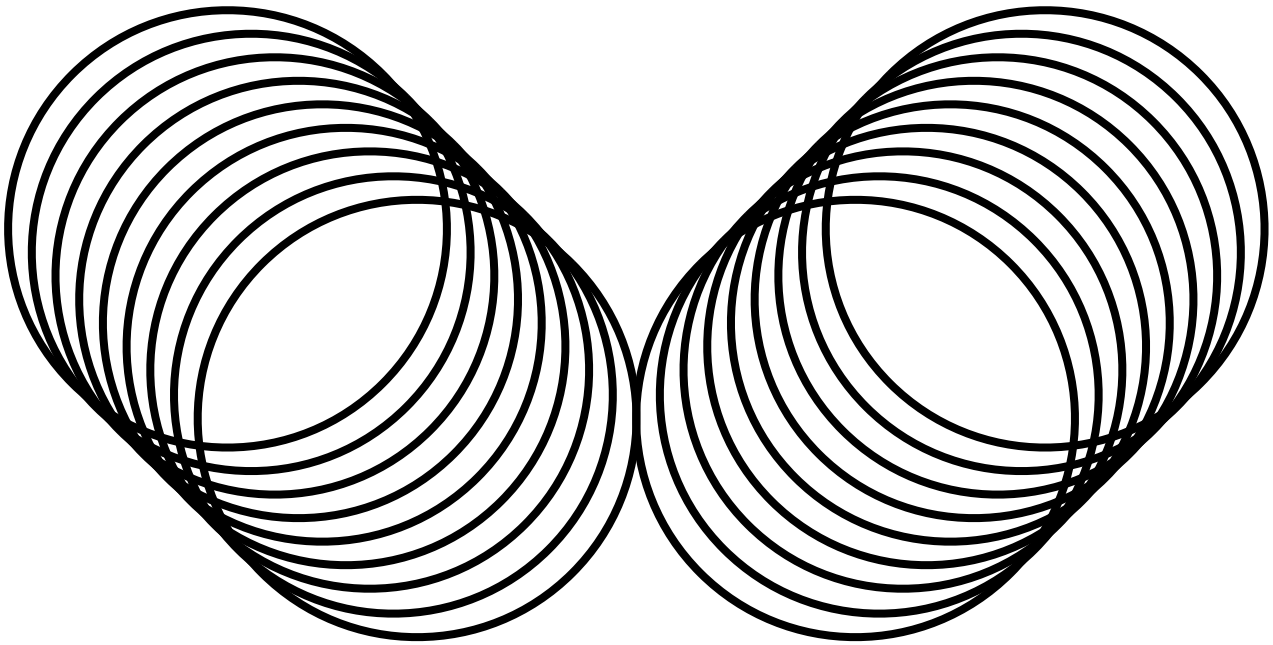
Damit sich Ihr Gehirn nicht langweilt, stelle ich Ihnen auf den nachfolgenden Seiten zum Üben drei unterschiedliche Bilder zur Verfügung, die Sie bequem ausdrucken können:

- Seite 6 = die „**blaue Piste**"zum Aufwärmen
- Seite 7 = die „**rote Piste**" für das fortgeschrittene Training
- Seite 8 = die „**schwarze Piste**" für das Meister-Training

Eine Zusammenfassung der hier möglichen Sichtweisen finden Sie auf Seite 10. (Tipp: Auf der Innenseite der WC-Tür befestigt, bieten Ihnen diese Bilder Gelegenheit, auch an „unmöglichen Orten" zu üben.)

Bild 1

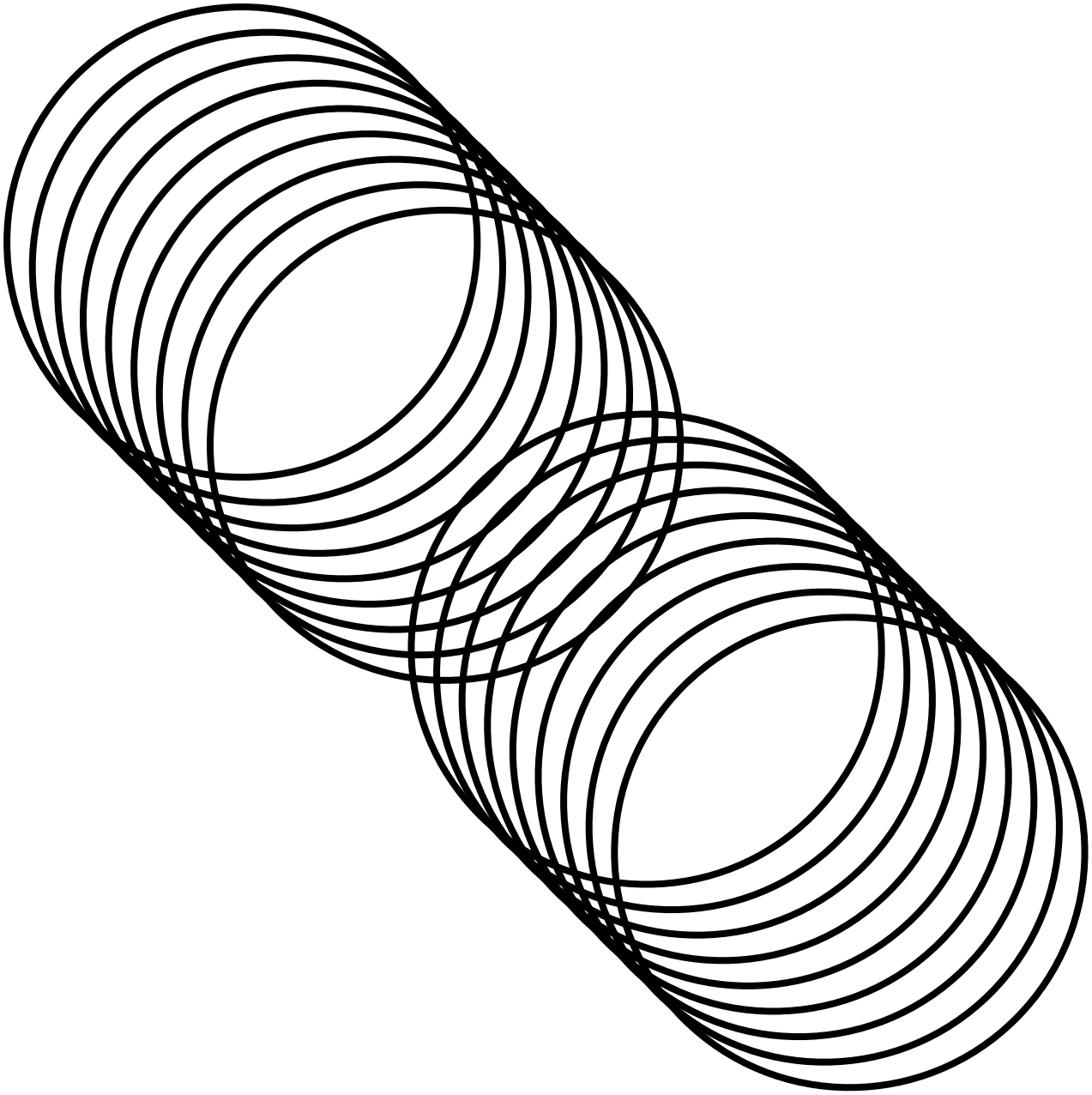
4 Möglichkeiten



©gefuehlsLOGIK.at

Bild 2

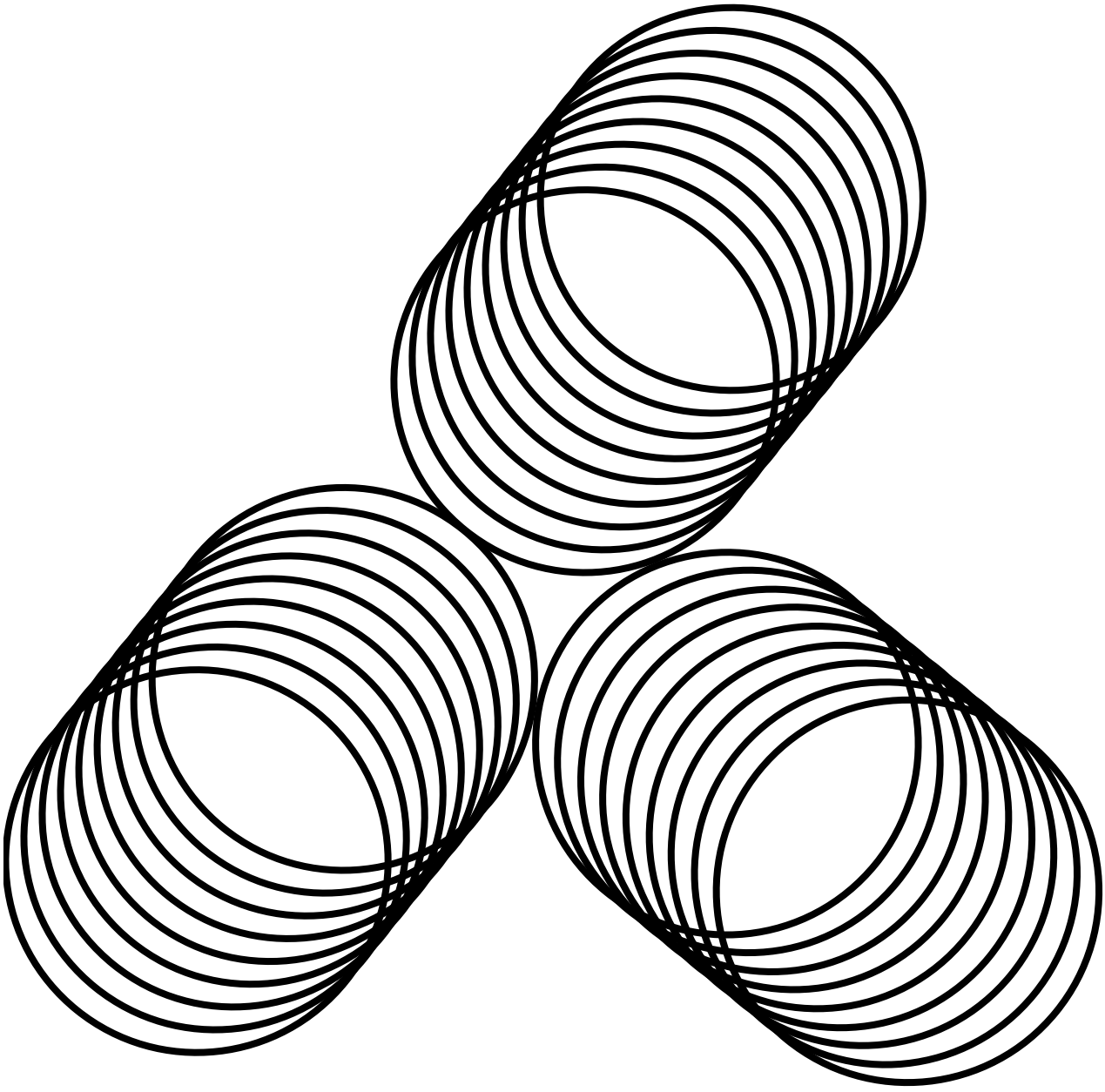
8 Möglichkeiten



©gefuehlsLOGIK.at

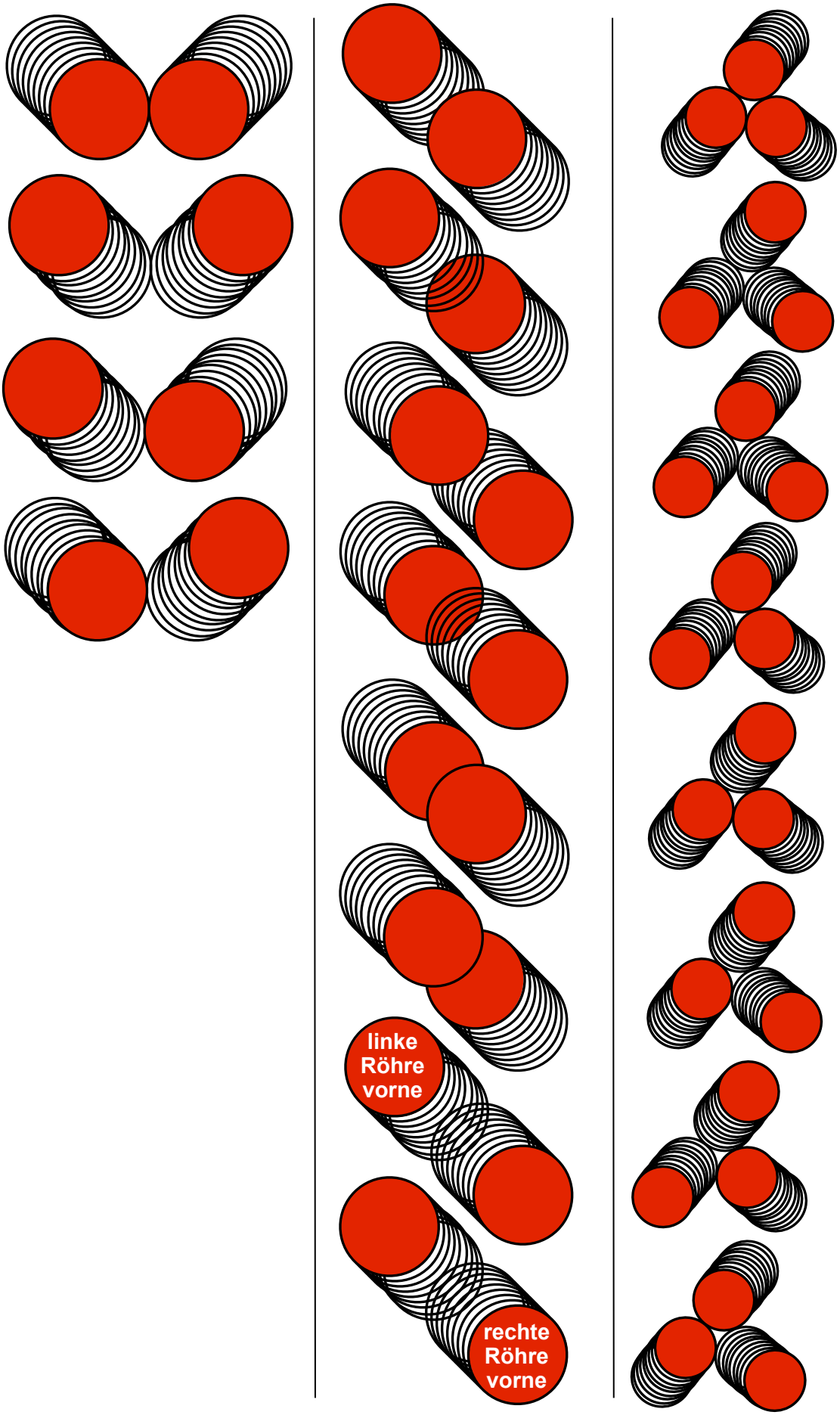
Bild 3

8 Möglichkeiten



©gefuehlsLOGIK.at

Lösungen



©gefuehlsLOGIK.at