

Das Bewusstheitsrad

Ziel: Selbstdiagnose und differenziertes Training der Funktionen
Wahrnehmen – Interpretieren – Fühlen – Beabsichtigen – Handeln

Die fünf Bereiche des Bewusstheitsrades:

1. Wahrnehmen

Wahrnehmungen bezeichnen all das, was wir über unsere „fünf Sinne“ von der Umwelt in uns aufnehmen: sehen, hören, riechen, schmecken, tasten. Auch Körperempfinden und Bauchgefühle beeinflussen alles Weitere.

Beispiel: Sie lächelt. Sie runzelt die Stirn. Sie sagt, sie kommt nicht mit ...

2. Interpretieren

Interpretieren heißt, den sensorischen Informationen Sinn und Bedeutung zu geben, sie zu verknüpfen mit persönlichen Erfahrungen der Vergangenheit, der Gegenwart und der vorweggenommenen Zukunft in Form von Assoziationen, Deutungen, Fantasien, Erwartungen, Annahmen, Überzeugungen, Schlussfolgerungen. Ur-Vertrauen oder Ur-Misstrauen spielen hier eine wesentliche Rolle.

Beispiel: Sie ist überwältigt. Sie sieht unglücklich aus. Sie ist ablehnend. Sie ist überfordert ...

3. Fühlen

Gefühle sind emotionale Reaktionen, die eine körperliche Empfindung beinhalten. Sie können aus der Innenwahrnehmung oder der Außenwahrnehmung stammen. Gefühle können stark oder schwach ausgeprägt sein, unterschiedliche Äußerungsformen annehmen (Hemmung, Abspaltung etc.) oder sogar widersprüchlich sein.

Beispiel: Befriedigt, ruhig, gelangweilt, verwirrt, erregt, einsam, zornig, fröhlich, enttäuscht, verblüfft, aufgebracht ...

4. Beabsichtigen

Absichten sind das, was wir möchten – wie wir sein oder was wir in einer bestimmten Situation tun wollen. Absichten beinhalten meistens, sich auf etwas zu oder von etwas wegzubewegen. Sie können kurz- oder langfristig sein, sie können weitgesteckt, allgemein oder begrenzt und konkret sein.

Beispiel: Ich möchte überreden, verstehen, akzeptieren, fordern, erkunden, freundlich sein, zurückweisen, übergehen ...

5. Handeln

Handeln bedeutet das Tun oder Unterlassen von etwas. Handlungen können sich auf Vergangenes, Gegenwärtiges oder Zukünftiges beziehen. Der Unterschied zwischen Absicht und Handlung besteht darin, dass eine Absicht im Gegensatz zur Handlung keine Verpflichtung enthält, etwas tatsächlich auch zu tun.

Beispiel: Ich beende die Sitzung. Ich verlasse den Raum. Ich verteile Infos und vergesse jemanden ...