



Ort der Wahrnehmung von Erika Luzia Lüthi

«Wir müssen nur die Türen unserer Wahrnehmung reinigen, und wir werden die Dinge sehen, wie sie sind – unendlich.» William Blake (1757 – 1827)

Als Reisende gehen Sie durch die Strassen des Ihnen noch unbekannten Ortes der Wahrnehmung. Sie ertasten mit Ihren Händen die Mauern der Häuser, die Rinden der Bäume. Sie riechen den Duft der verschiedenen Gassen, der unterschiedlichen Pflanzen in den Parks dieses Ortes. Auch in den verschiedenen Häusern riecht es einmal süsslich, ein anderes Mal eher muffig oder nach abgestandener Luft, nach Staub oder nach Parfüm. Sie sehen mit Ihren Augen die bunten Farben der Häuser, die unterschiedlichen Wurzeln der

Bäume, Plätze voller Licht und solche im Schatten, verzierte Säulen und historische Monumente. Sie kosten die unterschiedlichen Spezialitäten des Ortes. Jede hat ihren eigenen unerkennlichen Geschmack – geniessen Sie sie! Sie hören den Lärm der Autos, der Busse, das Gemurmel der Menschen, die Stille im Park oder die Musik der Strassenmusikanten oder eines Konzertes in einem geschlossenen Raum. Vielleicht hören Sie plötzlich eine leise innere Stimme, die Ihnen sagt, dass Sie gut daran tun, sich auf eine Bank zu setzen und etwas auszuruhen und all die vielen Eindrücke zu verdauen.

Mitten im Ort bereitet sich das Feld der Wahrnehmung aus. Es besteht aus vier Teilen mit unterschiedlicher Ausrichtung. In diesem Ort haben Sie die Möglichkeit, unterschiedliche Aspekte der Wahrnehmung kennen zu lernen und unterschiedliche Felder der Wahrnehmung zu erforschen, Sie entdecken, wie Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit vertiefen können. Sie lernen innere Impulse als eine Möglichkeit von Wahrnehmung kennen und der Wahrnehmung von Neuem Raum und einen Namen zu geben.

Selbstwahrnehmung

Die Selbstwahrnehmung wird hier verstanden als eine Form von «in Ruhe in sich selbst hineinhorchen und hineinspüren». Wenn wir uns selbst mit unserem Körper, unseren Gefühlen, unserer Intuition und Ausrichtung nicht wahrnehmen können, können wir nicht nur schlecht mit unseren Wahrnehmungen umgehen, wir können sie auch nicht beeinflussen, nutzen oder aus ihnen lernen. Und wenn wir uns nicht auf unsere eigene Erfahrungswelt einstimmen können, fällt es uns auch schwer, uns bei andern darauf einzustimmen.

Durch das Hin(ein) horchen und Hin(ein)spüren erweitert sich der eigene Wahrnehmungsraum. Wahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und intuitiven Impulsen führt uns zu einem Raum in uns, wo wir entdecken, was wir jetzt gerade brauchen und was für uns wichtig und wesentlich ist. Das ist der Raum, wo wir unserem innersten Selbst begegnen. Die grosse Kunst besteht darin, bewusst wahrzunehmen, ohne gleich etwas damit zu tun. Einfach bewusst wahrnehmen von dem, was ist und sich zeigt. Wenn es uns gelingt, uns durch das Wahrnehmen des äusseren Umfeldes und dem, was dies in uns bewirkt, und uns gleichzeitig mit der Verbindung mit unserem innersten Selbst einzuschwingen, sind wir echt, authentisch, ganz. Uns selbst treu zu bleiben, wird zu einer Stärke von uns. Wir lernen und ermächtigen uns, zu uns selbst zu stehen.

In diese eigene innere Erfahrungswelt einzutauchen kann ein aufregendes Abenteuer sein.

Aktiv und Kreativ

Machen Sie sich Ihr Lieblingsgetränk. Geniessen Sie es ganz bewusst und versuchen Sie nichts in dieser Zeit sonst zu tun. Spüren Sie einfach hin.

Sie sind ein Geschenk für diese Welt. Nehmen Sie sich immer wieder Zeit, um sich und Ihre Intention zum Leben zu spüren.

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort oder halten Sie einfach kurz inne – immer wieder: Was nehmen Sie gerade wahr? Was sind Ihre Gedanken, was fühlen Sie? Wie fühlt sich

Ihr Körper an? Sind Sie mit sich selbst verbunden? Spüren Sie sich selbst und das, was Ihnen wichtig ist?

Werden Sie ruhig, schweigen Sie und hören Sie auf Ihr Herz und auf das, was es Ihnen zu sagen hat. Wenn Sie dies immer wieder üben, kann dies für Sie gerade in schwierigen Situationen zu einer wichtigen Informationsquelle werden, was es zu tun oder zu lassen gilt.

Lehnen Sie sich an einen Baum, sprechen Sie mit ihm, hören Sie ihm zu. Hermann Hesse nannte die Bäume «Heiligtümer» und sagte, wer mit ihnen zu sprechen und ihnen zuzuhören weiss, der erfährt die Wahrheit.

Aspekte des Wahrnehmens

Wahrnehmen ist urteilslos

Wahrnehmen ist urteilslos, beschreibt, ohne zu urteilen und interpretiert nicht.

Wahrnehmen ist im Hier und Jetzt

Wahrnehmen bezieht sich auf den momentanen IST-Zustand, ist ein bewusstes Wahrnehmen von dem, was gerade ist.

Wahrnehmen ist konkret

Wahrnehmen bezieht sich auf eine konkrete Situation, Begebenheit oder Beobachtung. Diese werden sachlich genau und anschaulich wahrgenommen und beschrieben.

Wahrnehmen ist informativ

Über das Wahrnehmen unserer Innenwelt können uns Informationen zugänglich gemacht werden, die nicht über logische Schlussfolgerungen ableitbar sind. Sie tauchen aus dem Moment heraus auf und werden aus dem Moment heraus wahrnehmbar. Wir lesen die Informationen in der Wirklichkeit, in dem, was uns gerade begegnet und sich uns zeigt.

Wahrnehmen ist multidimensional

Wahrnehmen ist nicht nur das, was wir über unsere Sinne wahrnehmen können. Es gibt auch Dimensionen hinter der Wahrnehmung, wie zum Beispiel das Entdecken der ursprünglichen Absicht und Idee hinter einem Handeln, einer Begebenheit oder der zugrundeliegenden Denkweisen so wie Abläufe, die zur gegenwärtigen Situation geführt haben.

Wahrnehmen ist individuell

Wir Menschen glauben, die Welt so wahrzunehmen, wie sie ist. Wir glauben, dass unsere Wahrnehmungen richtig sind und verlassen uns auf sie. Wir selbst sind es, die der wahrgenommenen Welt unsere subjektive Bedeutung geben. Für jemand anderen kann

es ganz anders sein. Welches Gefühl wir dabei empfinden, welche Gedanken und inneren Bilder dazu auftauchen, ist ebenso von Person zu Person unterschiedlich – individuell.

Das Anhören der Wahrnehmungen anderer kann unsere eigene Wahrnehmung erweitern. Wir können so auch unsere Wahrnehmung überprüfen. Gleichzeitig gibt uns dies die Möglichkeit, zu lernen, unserer Wahrnehmung immer mehr zu vertrauen.

Wahrnehmung hängt von eigenen und vorgegebenen Werten ab.

Vor allem das, was für Menschen natürlich und selbstverständlich ist, ist wirksam und beeinflusst unsere Interessen und Wünsche. Positiv, wenn es unseren Werten, entspricht, negativ, wenn ihnen widersprochen wird.

Feld der Wahrnehmung – vier Quadranten

Mitten im Ort der Wahrnehmung breitet sich das Feld der Wahrnehmung aus. Es besteht aus vier gleich grossen Teilen als Quadranten.

Eine ganzheitliche Wahrnehmung ist eine achtsame Wahrnehmung. Wir sind mit den körperlichen Sinnen präsent, verfolgen als erstes unsere Gedanken und Gefühle ohne zu bewerten, und sind offen für das, was sich als Potential zeigt. Das Bewusstsein dieser Art des Wahrnehmens lässt uns auch immer wieder staunen über all die Botschaften des Lebens und für unser eigenes Leben.

<i>Quadrant 1</i> Feld des Körpers	<i>Quadrant 2</i> Feld des Herzens und der Gefühle
<i>Quadrant 3</i> Feld der Impulse: Gedanken, Bilder, innere Stimme und Botschaften des Lebens	<i>Quadrant 4</i> Feld der zukünftigen Möglichkeiten, Neues erahnen und Potentiale erspüren

Wir haben die Möglichkeit, in vier verschiedenen Quadranten unsere Wahrnehmung zu schärfen. Eindrücke und Impulse kommen ständig von allen vier Quadranten. Wir können sowohl über den Körper, die Gefühle, Gedanken und innere Bilder als auch mit intuitiven Impulsen und Erspüren von Neuem wahrnehmen. Wir haben die Wahl, uns den Wahrnehmungen bewusst zu sein oder sie auszublenden.

Je nach Situation steht der eine oder andere Quadrant im Zentrum. Als ganzheitlicher Mensch haben Sie Zugang zu jedem Feld und können in bestimmten Situationen auch bewusst auf ein betreffendes Feld zurückgreifen.

Vier Felder erforschen

Beim Gehen draussen in der Natur sammeln Sie vier Gegenstände, die als Symbol zu jedem der vier Felder passt. Suchen Sie sich einen Platz, wie zum Beispiel ein Stück flacher Waldboden oder ein Stück Wiese mit kurzem Gras oder ein abgeerntetes Korn- oder Maisfeld oder ein Stück Weg. Stellen Sie sich in Gedanken die vier Quadranten vor. Legen Sie die Symbole in das entsprechende Feld. Stellen Sie sich auf jedes der vier Felder und öffnen Sie den entsprechenden Wahrnehmungsraum, indem Sie in sich hineinspüren oder hineinhorchen.

Nehmen Sie eine Situation des heutigen oder der vergangenen Tage mit den verschiedenen Feldern wahr. Welches der Felder ist stärker als die anderen? Welches ist das schwächste? Welches steht Ihnen näher? Welches ist eher unbekannt für Sie?

Dasselbe können Sie auch bei sich in der Wohnung machen. Schreiben Sie die Namen der Quadranten auf je ein Blatt Papier. Wenn Sie Lust haben, können Sie sie auch als Symbol darstellen. Stellen Sie sich auch hier auf jedes Feld und spüren Sie hin.

Gehen Sie sowohl in der Natur als auch in der Wohnung von einem Feld zum andern. Verbinden Sie die Felder durch das Gehen miteinander. Nehmen Sie diese Verbindungen bewusst wahr. Falls sich etwas Neues, Anderes zeigt, freuen Sie sich an diesem Geschenk.

Vier Felder üben

Beobachten Sie sich im Alltag: Welches Wahrnehmungsfeld nutzen Sie gerne?

Sie können die verschiedenen Felder üben, indem Sie beim Zuhören, Beobachten oder Tagebuchschreiben auf sie achten oder sich vornehmen, auf dieses oder jenes Feld besonders zu achten.

Quadrant 1: Feld des Körpers

Die Eindrücke des Lebens von Menschen und Begebenheiten haben einen Einfluss auf unseren Körper. Wir können spüren, was in unserem Körper vorgeht: wir empfinden zum Beispiel ein warmes Herz, einen Klumpen im Hals, ein Kribbeln im Bauch, es friert uns, die Haare stehen uns zu Berge oder es macht uns heiss. Wenn wir die Bedeutung unserer Körperreaktionen kennen, können wir nicht nur bewusst mit ihnen umgehen, sondern sie geben uns auch wichtige Hinweise auf das, was gerade ist.

Unser Körper ist ständig am Arbeiten: das Herz schlägt, der Atem fliesst, die Verdauung arbeitet etc. Der Körper sendet ständig Signale. Oft kümmern wir uns erst um ihn, wenn er nicht im Zustand ist, wie wir es von ihm gewohnt sind. Sei es, dass wir frieren, schwitzen oder unregelmässig atmen, Verspannungen uns schmerzen oder wir einen Kloss im Hals spüren. Die Ursachen dieser Unregelmässigkeiten sind nicht immer erkennbar.

Der Mensch hat fünf Sinnesorgane: Haut, Augen, Ohren, Nase und Mund. Über die Sinnesorgane können wir Informationen in Form von Reizen erfassen. Diese Reize werden durch Nerven in das Gehirn geleitet und dort verarbeitet.

So können wir die Reize zum Beispiel bemerken:

Wir tasten und erfahren Druck, Berührung und Temperaturen.

Wir sehen und nehmen Helligkeit, Licht und Farben wahr.

Wir hören Schallwellen. Töne, Klänge und Melodien erreichen uns.

Wir riechen Duftmoleküle, die wir als angenehm oder unangenehm empfinden.

Wir schmecken mit der Zunge salzig, sauer, süß, bitter, fett etc.

Aktiv und Kreativ

Welches sind ab und zu Signale Ihres Körpers, die darauf hinweisen, dass für den Körper etwas nicht stimmt? Wie benennen Sie sie und können Sie das, was dahinter sein könnte, erkennen?

Welche Körperreaktionen kennen Sie bei sich selbst? In welchen Situationen oder Begegnungen treten sie auf? Welche Bedeutung geben Sie ihnen? Wie ordnen Sie sie zu?

Was sagen Ihnen Ihre Körperreaktionen? Zum Beispiel: ein Zusammenziehen im Bauch: wo und wie spüren Sie das? In welchen Situationen reagieren Sie damit, worauf reagieren Sie? Was sagt Ihnen das? Worauf haben Sie zu achten?

Setzen Sie sich still hin und achten Sie auf Ihr Ein- und Ausatmen. Wo in Ihrem Körper spüren Sie Ihren Atem? In Ihrer Nase oder im Brust- oder Bauchbereich? Wie spüren Sie Ihren Atem? Durch ein Kräuseln in der Nase, einen Luftzug oder durch das Heben und Senken der Brust- oder Bauchdecke?

Lenken Sie Ihren Atem an die Orte in Ihrem Körper, wo Sie Verspannungen spüren. Atmen Sie so lange in diese Stellen, bis sich die Verspannung gelöst hat.

Achten Sie besonders auf die Atempause, nehmen Sie sie bewusst wahr.

Quadrant 2: Feld des Herzens und der Gefühle

Gefühle können durch ein äusseres Ereignis oder auch durch Gedanken und Erinnerungen hervorgerufen werden.

Die Eindrücke des Lebens, von Menschen und Begebenheiten haben einen Einfluss auf unsere Gefühle. Wahrnehmungen können mit Gefühlen verbunden sein. Sie können Gefühle in uns wecken. Wir können spüren, was wir fühlen: Wir sind zum Beispiel froh, wütend, frustriert, zufrieden, müde, traurig. Je nach Stimmungslage kann die Art und die Heftigkeit der Gefühle unterschiedlich sein. Die Gefühle unterliegen nicht der Beurteilung richtig oder falsch, sie sind einfach da, sie sind eine Tatsache.

Aktiv und Kreativ

Erkennen, akzeptieren und erforschen

In uns hineinhorchen und mal mit Offenheit und Neugierde schauen, was ist:

Aha, das nenne ich Angst – ich schaue die Angst an und nehme sie an, ich akzeptiere, dass ich in diesem Moment Angst habe.

Wie fühlt sich Ihre Angst an, wo im Körper spüren Sie sie? Woran erinnert sie Sie? Was will sie Ihnen sagen? Woran hindert sie Sie? Wozu unterstützt sie Sie?

Sie können dies auch auf andere Gefühle, die Ihnen oft begegnen wie zum Beispiel Freude, Ärger, Wut und Dankbarkeit anwenden.

Hör mal, was ich heute erlebt habe ...

Sie können eine erlebte Situation einem Freund, einer Freundin erzählen mit einem besonderen Blick auf Ihre Gefühlswelt:

Wie erlebte ich mich?

Was empfand ich?

Wie fühlte ich mich?

Wie zeigte sich das, was ich fühlte?

Wo im Körper konnte ich das Gefühl wahrnehmen?

Woher kenne ich dieses Gefühl möglicherweise schon?

Wozu diente dieses Gefühl?

Was ging mir durch den Kopf?

Welches Potenzial liegt in diesem Gefühl?

Wie kann ich mit diesem Gefühl umgehen, dass ich davon nicht überwältigt werde?

Wie kann ich starke Gefühlszustände regulieren?

Sie können diese Fragen auch für sich allein durchgehen, in Gedanken oder in der Bewegung, schreibend oder malend.

Gefühle und Stimmungen

Setzen Sie sich in einer bequemen Position hin. Atmen Sie zuerst ruhig bewusst ein und aus und konzentrieren Sie sich auf den Atem und seine Bewegung. Achten Sie nun auf Ihre momentanen Gefühle und Stimmungen: ich fühle ..., ich spüre ..., ich bin ... Atmen Sie achtsam weiter, ein und aus, bis Sie sich im Gleichgewicht befinden. Spüren Sie die Veränderung in sich, bei den Gefühlen, den Gedanken und im Körper? Bevor Sie aufstehen, atmen Sie ein paar Mal laut durch.

Quadrant 3: Feld der Impulse: Gedanken, Bilder, innere Stimme und Botschaften des Lebens

Es gibt den Ausdruck „Sechster Sinn“. Er wird häufig verwendet, wenn jemand etwas bemerkt, ohne es bewusst mit den fünf Sinnesorganen wahrzunehmen. Dazu gehören für mich die Impulse als Botschaften aus unserem Inneren. Wir sehen innere Bilder und hören unsere innere Stimme (zum Beispiel: hier will ich weg!). Diesen inneren Raum können Sie als sechsten Sinn, Botschaften der Seele, des Unbewussten oder Presencing

nach Scharmer bezeichnen oder ihm einen ganz eigenen Namen geben. Wählen Sie aus, was zu Ihnen und Ihrer Sprache passt.

Impulse können von aussen oder innen kommen, seien dies zum Beispiel Vorstellungen, Fantasien, innere Bilder, innere Stimmen, neue Ideen, Gedanken, Farben, Interpretationen und Deutungen. Sie sind der Zugang zu Informationen, die aus dem Moment heraus auftauchen und als solches wahrgenommen werden. Es kann sein, dass Ihre innere Stimme zusammen mit Ihren Gefühlen Ihnen sagt, ob eine Situation für Sie stimmig, gut oder unstimmig, ungut, angenehm oder unangenehm, aktivierend oder desaktivierend ist. Es kann sein, dass sie Ihnen sagt, was Sie zu tun haben wie zum Beispiel an einen Ort hingehen oder eben nicht. Sie kann in bestimmten Situationen wie ein innerer Kompass wirken.

Es braucht Mut, diesen Impulsen zu trauen und sich selbst zu vertrauen, denn wir wissen nicht genau, woher sie wirklich kommen. Es braucht auch Übung, um diese leisen Impulse zu hören. Sie erscheinen uns glücklicherweise, irgendwie wichtig und doch sind keine guten Gründe für sie und ihren Ort zu finden. Diese Impulse können ein schnelles Handeln unterstützen. Es gibt auch Impulse, die es aufmerksam und fürsorglich zu explorieren und zu überprüfen gilt. So können sie sich weiter entfalten, und wir können ihre Inspirationskraft nutzen.

Aktiv und Kreativ

Impulse bemerken / erkennen

Nehmen Sie äussere Impulse wahr: Horchen Sie hin, was Sie in der Umgebung hören, was Sie riechen. Was sehen Sie?

Wenn Sie achtsam eine Orange essen, was schmecken Sie?

Wenn Sie jemandem zuhören, welche Bilder tauchen bei Ihnen zum Gehörten auf? Taucht ein stimmiges oder unstimmiges Gefühl für Sie auf? Was löst das eine oder andere in Worten und Begriffen in Ihnen aus?

Impulse erforschen

Setzen Sie sich bequem hin und achten Sie zuerst auf Ihren Atem. Achten Sie auf Ihre Gedanken, die kommen und gehen, auf Ihre Gefühle und Ihre Stimmung. Öffnen Sie Ihre Wahrnehmung für das, was sich innerhalb von Ihnen zeigt. Vielleicht mögen Sie Ihrem Inneren eine Frage stellen. Achten Sie auf Ihren Körper, hören Sie auf Ihre innere Stimme, vertrauen Sie Ihren Gefühlen und den Impulsen. Wenn es in Ihnen still wird, bedanken Sie sich für das, was Sie erfahren durften und schliessen Sie das in sich gehen mit mehrmaligem Durchatmen ab.

Impulsen Raum geben

Kennen Sie Situationen aus Ihrem beruflichen Alltag, wo Sie bewusst Impulse wahrgenommen haben und sich durch sie steuern liessen? Was waren die Folgen davon?

Wie geben Sie Ihren Impulsen Raum? Wann geben Sie ihnen Raum? In welchen Momenten überhören Sie sie eher oder entscheiden Sie sich dagegen? Und was waren die Folgen davon?

Wie gehen Sie als Führungskraft mit den Impulsen und Ideen Ihrer Mitarbeitenden um? Welchen Raum bieten Sie? Wie laden Sie Ihre Mitarbeitenden dazu ein?

Quadrant 4: Zukünftige Möglichkeiten sehen, Neues erahnen und Potentiale erspüren

Etwas Neues wie zukünftige Möglichkeiten und Potentiale zeigt sich gerne als erstes als Impuls – als etwas, das ganz schnell vorbeihuscht, und ganz schnell erfasst zu werden braucht, damit es uns nicht entwischt. Bewusst wahrnehmen und als Idee, Impuls oder Ahnung festhalten genügt, wir brauchen im Moment nichts Weiteres damit tun. Solche Impulse können sich auch in der Nacht, beim Erwachen, Duschen oder beim Nichtstun zeigen.

Nach Gerald Hüther ist die Wahrnehmung von etwas Neuem, das nicht so recht zu dem passt, was bereits im Gehirn als bereits gemachte Erfahrung oder innere Einstellung verankert ist, mit emotionalen Strukturen verknüpft. Neues zu erkennen, ist nicht rein kognitiv. Es wird auch vom emotionalen Befinden und vom körperlichen Empfinden bestimmt.

Ebenso wird aus seiner Sicht das Neue oft zuerst als unangenehmes Gefühl empfunden. Es kann Angst- und Stressreaktionen aktivieren. Es kann abgewehrt, verdrängt oder bekämpft werden. Wenn es gelingt, die bisherigen Vorstellungen und Überzeugungen zu verändern, dann verliert das Neue seine Bedrohlichkeit und kann integriert werden.

Das Neue kann auch angenehme Gefühle wie Freude, Neugierde, Lebendigkeit und Begeisterung hervorrufen. Wir sind aufgeregt: Unser Herz klopft, hüpfte leicht, wir sind hellwach und offen. Wir sind beschwingt. Wir vertrauen dem, was sich uns zeigt.

Es kann auch Impulse von aussen, vom Umfeld geben. Diese Impulse als Inspirationen zu erkennen und zu fassen kann uns bestätigen, in dem, was wir manchmal schon lange ahnten oder vermuteten, in welche Richtung es gehen könnte oder in dem, was wir bis jetzt kaum zu denken oder zu empfinden wagten, weil wir meinten, mit unseren neuen Ideen allein zu sein.

Aktiv und Kreativ

Schreiben Sie die Impulse auf, die Ihnen im Laufe eines Tages begegnen. Nehmen Sie sich am Abend kurz Zeit, um sie nochmals durchzugehen und zu überprüfen.

Halten Sie immer wieder mal im Alltag kurz inne und horchen Sie nach innen: gibt es etwas Neues, das sich zu einem Thema, das Sie gerade beschäftigt, melden möchte?

Achten Sie beim Lesen oder Zuhören auf Sätze und Worte, die in Ihnen anklingen und die Sie gerne weiterverfolgen oder in Ihre Denk- und Gefühlswelt integrieren möchten.

Welche Zeichen aus der Umwelt (zum Beispiel in Gesprächen oder beim Lesen) bestätigen Sie in Ansichten, die Sie bis jetzt kaum zu denken oder fühlen wagten, und die Sie nun dank des Impulses weiterverfolgen können?

Andere wahrnehmen – mitschwingen – Potentiale sehen

So wie wir für uns mit unseren Sinnen wahrnehmen und auf die Botschaften der Gefühle achten, können wir auch andere mit dem Instrument des Fühlens wahrnehmen und somit die Interaktion zwischen dem Du und Ich zum Wir vertiefen. Wir können darauf achten, wie es dem Gegenüber geht, was bei uns mitschwingt, womit wir mitschwingen. Denken Sie daran, Sie entscheiden, ob Sie mitschwingen wollen oder nicht, ob Sie in die Freude oder den Ärger des Gegenübers einsteigen möchten. Sie können das Mitschwingen zulassen oder ablehnen. Hören Sie präsent und genau zu. Vielleicht hören Sie auch die Zwischentöne. In Resonanz gehen erkenne ich zum Beispiel daran, dass ich aus einem Gespräch bedrückt herausgehe und merke, dass dies nicht mein Bedrücktsein ist oder dass ich Kopfweh von einer anderen Person übernehme oder sogar von jemanden, der humpelt, das Humpeln. Sind Sie sich auch des eigenen Nicht-Wissens und Nicht-Verstehens bewusst, akzeptieren Sie Ungeklärtes und vor allem verzichten Sie auf das Erteilen von vorschnellen Rezepten.

Sie können sich auch als Resonanzfeld zur Verfügung stellen, indem Sie Rückmeldungen geben zum Beispiel zu Ihrem Körperempfinden «Wenn du das sagst und erzählst, dann zieht sich bei mir ... zusammen» oder zu Ihren Gefühlen «Wenn du das sagst und erzählst, dann wird es mir weit im Herzen» oder «Wenn du das sagst und erzählst, dann tauchen bei mir folgende Bilder auf...» oder «Wenn du das sagst und erzählst, sehe ich dich als...», erkenne ich dein Potential...» etc. Ihre Wahrnehmung kann eine Quelle der Information sein für die andere Person, die Sie ihr als Geschenk – falls sie dies wünscht – zur Verfügung stellen.

Literatur

Heller, Beatrice; Meier, Franziska: Achtsamkeit, mit offenen Augen durchs Leben, HRM-Dossier Nr. 67, SPEKTRAMedia Zürich, 2015

Hüther, Gerald: Etwas mehr Hirn bitte, Eine Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen gestalten, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen, 2015

Lüthi, Erika; Oberpriller, Hans; Loose, Anke; Orths, Stephan: Teamentwicklung mit Diversity Management, Haupt Verlag Bern Stuttgart Wien, 4. Auflage 2020

Pichel, Kerstin, Lüthi, Erika: Strategie und Diversität, Moderationsmethoden, Erfahrungen und Workshopdesigns, Haupt Verlag Bern, 2014

Scharmer, C., Otto: Theorie U, Von der Zukunft her führen, Presencing als soziale Technik, Carl-Auer Systeme, Heidelberg, 2009

Scharmer, C., Otto; Käufer Kathrin: Von der Zukunft her führen, Theorie U in der Praxis, Carl-Auer Verlag, Erste Auflage, Heidelberg 2014

Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden 3; Das "innere Team" und situationsgerechte Kommunikation, Kommunikation, Person und Situation, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, Oktober 1998

Thich Nhat Hanh: Schritte der Achtsamkeit, Eine Reise an den Ursprung des Buddhismus, Herder Verlag, 2018