



KOMPETENZEN DER ZUKUNFT

Diese Übung
unterstützt beim Aufbau der
Emotionskompetenz.

Übung: Weite Wahrnehmung in Akutsituationen

Beschreibung: Damit Sie die bestmögliche Wirkung in schwierigen Situationen mit dieser Technik erzielen, ist es hilfreich, vorher die **Übung „Fokussieren und De-Fokussieren“** mehrmals erprobt zu haben. Dadurch entwickeln Sie eine Referenz für Ihre verschiedenen Wahrnehmungs- und Erlebenszustände. Bei dieser Technik geht es darum, so umfassend wie möglich im Hier und Jetzt anzukommen, in dem wir unsere Sinne nutzen. Dadurch können wir, die Fixierung auf ein unliebsames Gefühl aufheben oder zumindest zu lockern. Gelingt dies, kommen Sie (wieder) näher zu Ihrer Mitte und gewinnen Ihre Handlungsfähigkeit zurück. Die Technik löst keine grundlegenden Probleme, jedoch unterstützt sie Sie dabei, kurzfristig Ihren Tunnelblick wieder zu weiten. Idealerweise wenden Sie diese Technik direkt in schwierigen Situationen an, zunächst können Sie diese Technik wie im Ablauf beschrieben üben.

Ablauf:

- Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Erleben eng waren oder auch von einem unbehaglichen Gefühl dominiert wurde. In solchen Situationen haben wir meistens unsere Mitte verloren.
- Spüren Sie der genauen Qualität der Enge, der schwierigen Situation oder des Gefühls nach.
- Nehmen Sie visuellen Kontakt mit Ihrem gesamten, Sie umgebenden Raum auf. Sehen Sie sich um und nehmen Sie Stück für Stück die Objekte um Sie herum wahr. Nehmen Sie kurz Kontakt zu diesen auf, ohne dabei auf den einzelnen Objekten zu verweilen. Das kann z.B. das Fenster und die dahinterliegende Kulisse, das Mobiliar, der Boden, die Beleuchtung sein.
- Nehmen Sie nun auch die Geräusche Ihrer Umgebung bewusst wahr, z.B. das Vogelgezwitscher oder das Surren der Klimaanlage.
- Zuletzt nehmen Sie wieder Kontakt zu Ihrem Körper auf. Eine bewusste Atmung ist dafür oft hilfreich: Wenn Sie Spannungen wahrnehmen, können Sie diese durch ein tiefes Ausatmen auch bewusst lösen, z.B. im Nacken bei durchgedrückten Knien. Versuchen Sie mit dieser Technik etwas mehr Wohlbefinden zu erzeugen.
- Zum Abschluss versuchen Sie diesen Zustand eine Zeit lang zu halten. In der Regel verlieren wir diesen Zustand wieder schnell. Vor allem dann, wenn der Geist beansprucht wird. Von daher kann es in manchen Fällen hilfreich sein, wenn Sie die Technik mehrmals anwenden, um bewusst in die weite Wahrnehmung zurückzukehren. Das kann auch im Nachgang einer schwierigen Situation sein.



*Wenn Sie die Zukunftskompetenzen im Unternehmen aufbauen wollen,
Interesse an einer Veranstaltung oder einem Workshop dazu haben, nehmen Sie mit uns Kontakt auf:
hertling@rkw.de oder erdler@rkw.de*

*Weitere Übungen und Tools zu den Kompetenzen der Zukunft können kostenfrei auf
www.rkw.link/zukunftskompetenzen heruntergeladen werden.*

Bildnachweis: iStock – Alenea Kobap, Akrain

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages