

522a Übung: Wechsel der Aufmerksamkeit

Eine der wenigen Fähigkeiten, die Menschen anscheinend haben, ist dass sie selber entscheiden können, wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken.

Ich kann die Aufmerksamkeit darauf lenken, dass ich auf die Schere auf meinem Schreibtisch schaue, ich kann sie darauf lenken, dass ich höre, darauf dass ich mich an einen bestimmten Bereich erinnere.

Dieses Lenken ist eine Fähigkeit, die wir Menschen haben. Bei der vorhergehenden Übung konntest du wahrnehmen, wo dein Bewusstsein gerade ist.

In dieser Übung geht es darum, dass du eine Entscheidung triffst, dass du bewusst den Fokus deines Bewusstseins veränderst, dass du das, worauf du dein Bewusstsein ausrichtest, selbst bestimmst.

Beispiel

Ich schaue mir gerade die Schere auf meinem Schreibtisch an,
Ich höre jetzt ob der Computer summt und stelle fest , er summt nicht.
Ich schaue auf die Uhr, die vor mir steht und nehme wahr, welche Uhrzeit diese Uhr anzeigt.

Dadurch wechsele ich meine Aufmerksamkeit, aber ich bleibe immer noch innerhalb des gleichen Bewusstseinszustandes.

Wichtig ist, diesen Akt des Wechsels selber bewusst zu bekommen.

Aufgabe:

Wähle dir einen festen Zeitrahmen, vielleicht fünf Minuten.

Entscheide dich, was du zuerst in den **Fokus** deiner Aufmerksamkeit nimmst.

Richte die Aufmerksamkeit darauf, nehme das wahr, was du wahrnimmst, sei es etwas visuelles, etwas auditives, etwas im Gedächtnis.

Such dir einen neuen Fokus und mach so weiter für den Zeitraum, in dem du diese Übung durchführen wirst.