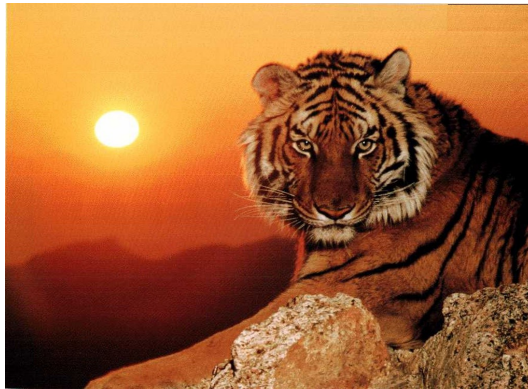


Open Awareness



Aufmerksamkeits-Analyse-Tool

Fragen zur Selbsterkenntnis

Von Ralf Hiltmann

Aufmerksamkeits-Analyse-Tool

OneTao *Aufmerksamkeits-Analyse-Tool*

COPYRIGHT © 2014 by Ralf Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

One Tao Training & Coaching

Ralf Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: ralf@onetao.de · Web www.onetao.de

Aufmerksamkeit ist kreative Energie

Das, worauf Du Deine Aufmerksamkeit richtest, wird für Dich realer, präsenter. Anders ausgedrückt: je mehr freie Aufmerksamkeit Du zur Verfügung hast, umso erfüllter und erfolgreicher Dein Leben. Umgekehrt nehmen Erfüllung und Erfolg in dem Maße ab, wie Deine Aufmerksamkeit fixiert und gebunden ist.

Mit den folgenden Fragen und Reflexionen gewinnst Du einen umfassenden Überblick über die Lebensbereiche, in denen Aufmerksamkeit gebunden ist. Dies erlaubt es Dir, entsprechende Anpassungen vorzunehmen, um die in diesen Bereichen fixierte Aufmerksamkeit zu befreien und auf das auszurichten, was Du tatsächlich bevorzugst.

Zum besseren Verständnis zunächst einige grundlegende Dinge, um eine gemeinsame Ausrichtung zu schaffen:

Vorannahmen:

1. Menschen wollen glücklich sein.
2. Menschen wollen nicht leiden.
3. Menschen haben ihre ganz eigenen individuellen Vorgehensweisen, um 1 + 2 zu bewerkstelligen
4. Im Leben geht es darum, fixierte Aufmerksamkeit zu befreien und
5. freie Aufmerksamkeit absichtsvoll zu steuern.

Leid, Unzufriedenheit und Misserfolg haben drei Ursachen:

1. Du bekommst nicht, was du willst;
2. Du willst nicht, was du bekommst;
3. Du weißt nicht, was du willst.

Mangel beruht auf Widerstand – es gibt drei verschiedene Formen von Widerstand:

1. Widerstand dagegen, etwas zu haben;
2. Widerstand dagegen, etwas nicht zu haben;
3. Widerstand dagegen, klar zu sehen.

Aufmerksamkeits-Analyse-Tool

Jemand sagte mal, dass die meisten Menschen als Original geboren werden und als Kopie sterben. Und bei näherem Hinsehen kann man dem nur zustimmen: bei unserer Geburt bringen wir ein unglaubliches Potenzial an Möglichkeiten mit, das dann im Laufe der Jahre zunehmend mehr verschüttet wird. Was übrig bleibt, ist ein Leben, das für die meisten Menschen nur wenig erfüllend ist.

Was einst eine vielversprechende Möglichkeit war, unsere Einzigartigkeit und unser authentisches Selbst zum Ausdruck zu bringen, um einen Unterschied in der Welt zu machen, ist nun zum Überlebenskampf geworden, hinter dem eine verhängnisvolle Einstellung des Mangels steckt.

Diese Einstellung des Mangels zeigt sich in sieben grundlegenden Illusionen:

1. Die Illusion des Nicht-genug
2. Die Illusion des Vergleichens
3. Die Illusion des Kampfes
4. Die Illusion der Kontrolle
5. Die Illusion der Zeit
6. Die Illusion der Sicherheit
7. Die Illusion der Hoffnung

Diese sieben Illusionen sind es, die uns von einem erfüllten, erfolgreichen und erleuchteten Leben abhalten, indem sie eine Menge Aufmerksamkeit = kreativer Energie = Lebensenergie binden.

Daher schaue Dir die folgenden Beschreibungen der sieben Illusionen an und bemerke, was für Dich in welchem Ausmaß zutrifft, d.h., wo und wenn ja wieviel (in %) Aufmerksamkeit dort fixiert ist. Notiere auch, in welchem Lebensbereich Du das erlebst:

1. Die Illusion des Nicht-genug

Die Illusion des Nicht-genug zeigt sich darin, dass es von nichts genug zu geben scheint: nicht genug Geld, nicht genug Zeit, nicht genug Liebe, nicht genug Energie, nicht genug von-was-auch-immer. Irgendwas scheint immer noch zu fehlen.

Wenn ich erst noch ..., dann ... – nicht genug zu haben ist die Grundlage der Aufschieberitis. Denn Du brauchst ja immer noch etwas, um anfangen (oder weitermachen) zu können.

Aufmerksamkeits-Analyse-Tool

Und Du selbst bist Dir natürlich auch nicht genug – da ist immer dieses nagende Gefühl der Unzulänglichkeit. Und wenn Du Dir selbst nicht genug bist, führt dies zu einem Verlust des Selbstwertes und Deines natürlichen Selbstvertrauens. Du vergisst, wer und was Du eigentlich wirklich bist – ein Verrat an Deinem authentischen Selbst!

Trifft zu: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

Notizen:

2. Die Illusion des Vergleichens

Die Illusion des Vergleichens zeigt sich darin, dass Du Dich – das, was Du hast, bist und tust – mit der Außenwelt vergleichst: andere Menschen, andere Umstände und Situationen etc. Anstatt Dich auf andere einzulassen, stellst Du sie über Dich – oder unter Dich – und fühlst Dich dadurch entweder in Deiner Unzulänglichkeit bestärkt oder versuchst, Macht über andere auszuüben.

Anstatt Dich hier und jetzt auf bestimmte Situationen einzulassen, vergleichst Du sie mit alten Erfahrungen aus Deinem Erinnerungsspeicher oder projizierst Deine Erwartungen auf die Zukunft.

Anstatt Dich an Deiner natürlichen Größe – an Deinem authentischen Selbst – zu orientieren das zu nutzen, was Du hast, siehst Du nur die Kirschen in Nachbars Garten, die natürlich immer größer sind als Deine eigenen – was zu Frust führt und Dich in Deinen Mangelkreationen bestärkt. Und dabei übersiehst Du natürlich, dass auch Dein Nachbar einen Nachbarn hat.

Trifft zu: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

Notizen:

Aufmerksamkeits-Analyse-Tool

3. Die Illusion des Kampfes

Das Verlangen, kämpfen zu müssen, verspürst Du, wenn Du Dich in bestimmten Lebensumständen oder Situationen gefangen fühlst. Kampf ist eine massive Form des Widerstandes gegen das, was ist und insbesondere dagegen, wer oder was DU bist.

Anstatt Dir die Freiheit zu nehmen und Dein Leben zu vereinfachen, kreierst Du eine Menge Verwirrung und Komplexität, bis Du gar nichts mehr auf die Reihe bekommst und sich Hilflosigkeit breit macht. Und dann beginnst Du zu kämpfen und Dich mächtig anzustrengen.

Anstatt Deine Aufmerksamkeit willentlich auszurichten, verlierst Du Dich in Orientierungslosigkeit und reagierst nur noch auf die Ereignisse in Deinem Leben – die dann auch mehr und mehr zunehmen und Du noch mehr kämpfst – ein verhängnisvoller Kreislauf von Widerstand, Anstrengung und Komplexität, der in Stress, Hilflosigkeit und Überforderung mündet.

Trifft zu: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

Notizen:

4. Die Illusion der Kontrolle

Die Illusion der Kontrolle zeigt sich in Deinem Leben, wenn Du nicht bereit bist, loszulassen und mit dem Strom des Lebens mitzufließen.

Anstatt eine Richtung zu wählen und Dich auf Deine Ziele und Vorhaben auszurichten – und dann loszulassen –, bist Du völlig auf die angestrebten Ergebnisse fixiert. Kontrolle ist die Illusion, dass bestimmte Entscheidungen und Aktionen zu bestimmten und vorhersehbaren Ergebnissen führen.

Anstatt das, was Du erlebst, bereitwillig anzunehmen und zu akzeptieren, beharrst Du darauf, dass die Welt so sein sollte, dass sie in den engen Rahmen Deiner Vorstellungswelt passt. Und dann bemühst Du Dich, alle möglichen Umstände – und Menschen – zu kontrollieren.

Aufmerksamkeits-Analyse-Tool

Du setzt Dich und andere unter Druck, manipulierst, kontrollierst, dominierst, um Unsicherheit und andere Dinge, die Du als unangenehm bewertest, zu ignorieren. Damit lässt Du natürlich keinerlei Raum für Wachstum und Entwicklung und sperrst die natürliche Fülle des Lebens aus.

Trifft zu: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

Notizen:

5. Die Illusion der Zeit

Die Illusion der Zeit zeigt sich, wenn Du mit Deiner Aufmerksamkeit mehr in alten Geschichten aus Deiner Vergangenheit festhängst oder Hoffnungen, Wünsche, Ängste und Sorgen auf die Zukunft projizierst, als im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein.

Anstatt Deine wertvolle Energie auf das zu richten, was Du jetzt tun kannst, kreisen Deine Gedanken um alte, nicht abgeschlossene Erfahrungen oder befürchtete künftige Ereignisse, von denen Du nicht wissen kannst, ob sie je eintreten werden.

Die Illusion der Zeit trennt Dich von Deinem authentischen Selbst und von Deiner Intuition. Und anstatt Glück und Erfüllung im gegenwärtigen Augenblick zu finden, scheint es sie, durch den Nebel dieser Illusion betrachtet, immer nur in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu geben.

Trifft zu: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

Notizen:

Aufmerksamkeits-Analyse-Tool

6. Die Illusion der Sicherheit

Die Illusion der Sicherheit lässt keinerlei Bewegung und kein Wachstum zu, da sie alles so beibehalten will, wie es ist. Die wohlvertraute Komfortzone ist die Domäne der Sicherheit. Nur nichts anders machen. Nichts Neues zulassen. Keine Fehler riskieren. Immer alles so machen, wie wir es gemacht haben.

Anstatt Dich auf neue Erfahrungen und Lernmöglichkeiten einzulassen und Dich auf neues und unbekanntes Terrain vorzuwagen, verharrst Du in alten, wohlvertrauten Denk- und Verhaltensmustern – was eine gewaltige Einschränkung an Lebendigkeit und Kreativität zur Folge hat.

Anstatt alte, überkommene Regeln in Frage zu stellen oder diese gar zu brechen, vermeidest Du es, aufzufallen, aus Angst, eventuell abgelehnt oder zur Rechenschaft gezogen zu werden.

Anstatt Dich auf ein aufregendes, prickelndes, lebendiges Leben einzulassen, ziehst Du es vor, Dich im Nebel vermeintlicher Sicherheit zu verstecken, damit Dich keiner sehen kann – wodurch Du den Reichtum und die ganze Fülle des Lebens ausschließt und Dich von Deinem wahren, authentischem Selbst trennst. Die Folge ist ein enges, begrenztes, und mittelmäßiges Leben.

Trifft zu: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

Notizen:

Aufmerksamkeits-Analyse-Tool

7. Die Illusion der Hoffnung

Hoffnung ist eine sehr trügerische Illusion, die Dich wirkungsvoll davon abhält, die Dinge in die Hand zu nehmen und das zu tun, was Du jetzt tun kannst.

Die Illusion der Hoffnung hält Dich in einem Nebel von idealen und idealisierten Zuständen gefangen – und weil sich das so gut anfühlt, willst Du da natürlich nicht raus. Und kriegst so aber auch nichts zustande. Anstatt die Dinge in die Hand zu nehmen und Deine innere Kraft zum Ausdruck zu bringen, entmächtest Du Dich selbst, indem Du auf bessere Zeiten und eine günstige Wendung der Ereignisse hoffst.

Anstatt Dich verantwortungsvoll mit den gegenwärtigen Umständen auseinanderzusetzen und hilfreiche Strategien zu entwickeln, träumst Du davon, wie schön alles einmal sein wird ... eines Tages. Du hoffst darauf, dass die Dinge sich zum Besseren wenden werden ... eines Tages. Das ist gewissermaßen die dunkle Seite des Positiven Denkens – und weil es keinerlei Handlung erfordert, führt es natürlich auch nicht zur Verwirklichung Deiner Vorhaben.

Trifft zu: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

Notizen:

Aufmerksamkeits-Analyse-Tool

Deine Klarheit vertiefen

Sinn und Zweck eines freien, absichtsvollen und selbstbestimmten Lebens ist es, aus der Fülle des Lebens zu schöpfen. Bedeutet, mit dem Leben zu fließen, eine Richtung zu wählen und wertvolle Ziele zu verwirklichen. Dem entgegen stehen Zustände inneren Mangels, die sich sowohl in Begierden und Verlangen als auch in Ablehnung und Widerstand zeigen – im Gegensatz zu Glückseligkeit, Freude und innerem Frieden. Daher setzen wir den Hebel zur Verbesserung genau dort – bei Verlangen und Widerstand – an, um den Weg in ein freies erfülltes Leben nachhaltig und dauerhaft zu ebneten.

Die folgenden Fragen verschaffen Dir Klarheit darüber, in welchen Lebensbereichen Du mehr aus dem Mangel (Verlangen/ Widerstand) als aus der Fülle lebst. Dies ist zugleich ein wertvoller Indikator dafür, wo Aufmerksamkeit (= Lebensenergie) nicht frei fließt, eben weil sie in Begierden und Widerständen gefangen ist. Notiere zu jedem Punkt, wie sehr er auf einer Skala von **1** (überhaupt nicht zutreffend) – **5** (völlig zutreffend) für Dich zutrifft:

1. In Bezug auf Beziehungen: gibt es etwas, das Du begehrt oder ablehnt?
(.....)

2. In Bezug auf Finanzen: gibt es etwas, das Du begehrt oder ablehnt?
(.....)

3. In Bezug auf Deinen Beruf: gibt es etwas, das Du begehrt oder ablehnt?
(.....)

4. In Bezug auf Deine Fähigkeiten: gibt es etwas, das Du begehrt oder ablehnt?
(.....)

5. In Bezug auf Gesundheit: gibt es etwas, das Du begehrt oder ablehnt?
(.....)

6. In Bezug auf Deine körperliche Erscheinung, Dein Aussehen: gibt es etwas, das Du begehrt oder ablehnt?
(.....)

7. In Bezug auf Liebe: gibt es etwas, das Du begehrt oder ablehnt?
(.....)

8. In Bezug auf Sexualität: gibt es etwas, das Du begehrt oder ablehnt?
(.....)

Aufmerksamkeits-Analyse-Tool

9. In Bezug auf Deine Familie: gibt es etwas, das Du begehrt oder ablehnst?
(.....)

10. In Bezug auf Emotionen: gibt es etwas, das Du begehrt oder ablehnst?
(.....)

11. In Bezug auf Kommunikation: gibt es etwas, das Du begehrt oder ablehnst?
(.....)

12. In Bezug auf das Leben: gibt es etwas, das Du begehrt oder ablehnst?
(.....)

13. In Bezug auf klare oder unklare Wahrnehmungen, Ideen, Konzepte, Einstellungen, Träume, Ereignisse, Erinnerungen, Unbekanntes: gibt es etwas, das Du begehrt oder ablehnst? (.....)

14. In Bezug auf etwas, das hier nicht erwähnt wurde: gibt es etwas, das Du begehrt oder ablehnst? (.....)

Notiere die drei für Dich wichtigsten Punkte und bewerte sie auf einer Skala von **1 – 5**, wie andauernd dieses Verlangen / dieser Widerstand für Dich ist (1: erledigt, gelöst: 5: chronisch, emotional stark aufgeladen)

Aufmerksamkeits-Analyse-Tool

Lebensbestimmende Eigenschaften

Bewerte die folgenden sieben Eigenschaften danach, wie sehr (in %) sie sich in Deinem Leben bemerkbar machen. Notiere dazu, in welchem / welchen Lebensbereich(en):

Trägheit (Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, Faulheit, Null-Bock-Einstellung)

Trifft zu: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

Notizen:

Zorn (Wut, Ärger, Hass)

Trifft zu: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 % %

Notizen:

Gier (Unersättlichkeit, Nicht-genug-kriegen-können, aufdringliche Neugier)

Trifft zu: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

Notizen:

Aufmerksamkeits-Analyse-Tool

Hochmut (Stolz, Arroganz, Überheblichkeit, Besserwisserei)

Trifft zu: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

Notizen:

Wollust (Selbst-Verliebtheit, nur-ums-eigene-Wohlergehen-besorgt-sein)

Trifft zu: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

Notizen:

Geiz (Raffsucht, Nicht-loslassen-wollen)

Trifft zu: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

Notizen:

Neid (Opferhaltung, MangelEinstellung, Gefühl-des-nichts-wert-sein)

Trifft zu: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

Notizen:

Aufmerksamkeits-Analyse-Tool

Bring es auf den Punkt

Welche Erkenntnisse kannst Du aus den vorangegangenen Einschätzungen gewinnen?

In welchem / welchen Lebensbereich(en) möchtest Du welche Veränderung(en) vornehmen?

Frage Dich: Welche Realität würde die Person, die ich gerne sein möchte, erfahren?

Und wie könnte Dich der online-Kurs dabei unterstützen? Welche Deiner Erwartungen müssten erfüllt werden?

Kontakt / Impressum

OneTao Aufmerksamkeits-Analyse-Tool

One Tao Training & Coaching

Ralf M. Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: ralf@onetao.de · Web www.onetao.de

COPYRIGHT © 2014 by Ralf Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

Titelbild © David Niblack/ IMAGEBASE