

Aufmerksamkeits-Training



*Erlebe das **Wunder** des Augenblicks*

Ein Übungs-Handbuch

Von Ralf Hiltmann

Aufmerksamkeits-Training

ONETAO Aufmerksamkeits-Training

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.eu · Web www.onetao.eu

Aufmerksamkeits-Training

„Es lebt im Menschen ein geheimes Wissen darum, dass die rechte Stille, nach der die Seele sich sehnt, mehr ist als nur das wohltuende Fehlen von Lärm.

Es ist ein Wissen, dass echte Stille grundsätzlich mehr ist als die Voraussetzung oder Bedingung glückhaften Lebens, dass sie vielmehr gleichbedeutend ist mit der Erfahrung sich erfüllenden Lebens selbst!“

(Karlfried Graf Dürckheim)

Aufmerksamkeits-Training

Inhaltsverzeichnis

Stille Lösungen.....	5
Achtsamkeit.....	7
Wie das Leben funktioniert.....	7
Achtsamkeit ist das Herz des Lebens.....	8
Nur dieser eine Augenblick.....	9
Übung – Wie sich Achtsamkeit entfaltet.....	10
Achtsamkeit – Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben.....	11
Ein ruhiger Verstand.....	14
Wie Aufmerksamkeit funktioniert.....	16
Übung – Wie verhält sich deine Aufmerksamkeit im Alltag?.....	16
Übung – Sei wach und wähle bewusst.....	17
Übung – Aufmerksamkeit schulen.....	17
Aufmerksamkeit und die Struktur des Bewusstseins.....	18
Kontakt / Impressum.....	21

Stille Lösungen

... oder: weshalb wir unseren Verstand hin und wieder mal abschalten sollten

Es denkt und denkt und denkt ... unser Verstand arbeitet nahezu ununterbrochen auf Hochtouren. Und so nützlich ein scharfer Verstand auch ist, so ist es doch ebendieser, der oftmals Probleme schafft, die sonst gar nicht da wären.

Und dann will er sie wieder lösen, unser denkender Verstand. Eine Art Selbstbeschäftigungsmaßnahme?

So werden Probleme jedenfalls nicht gelöst!

"Ein Problem läßt sich nicht auf der gleichen Ebene lösen, auf der es entstanden ist", wußte schon Albert Einstein. Und da Probleme auf der Ebene des denkenden Verstandes erschaffen werden, muß dieser überstiegen werden.

Wenn der innere Raum sich öffnet

Erst im Herzen der Stille, im gegenwärtigen Augenblick des Hier und Jetzt, öffnet sich der Raum, aus dem heraus echte Lösungen entstehen.

Es muß nichts hinzugefügt werden, vielmehr gilt es, Überflüssiges wegzunehmen - alte, konditionierte Denk- und Verhaltensmuster, die wirklichen Lösungen im Weg stehen.

Dann kann es sich lösen

Stille Lösungen sind Lösungen, die sich aus der Stille heraus entfalten, dann, wenn der ununterbrochen plappernde Verstand zur Ruhe gekommen ist.

Lösungen tauchen auf, wenn, wie der Begriff schon aussagt, sich etwas löst ... nämlich das, was die natürliche Ordnung der Dinge und den Fluss des Lebens stört.

In Kontakt mit unserem wahren Sein

Der Weisheitslehrer Eckhart Tolle meint dazu: *"Innere Stille ist die Bedingung dafür, dass wir in Kontakt treten mit unserem wahren Sein. Wir müssen die äußere Betriebsamkeit loslassen, um mit unserer inneren Wahrnehmung auf der Seinsebene anzukommen."*

Aufmerksamkeits-Training

Die Offenheit, aus der heraus Lösungen auftauchen

Wenn du dir erlaubst, die Kraft des gegenwärtigen Augenblicks zu erleben und tief in dir zu entfalten, kann der ununterbrochen plappernde Verstand allmählich still werden und zur Ruhe kommen. Dann ist Raum und Offenheit da, wo echte Lösungen auftauchen können.

Denn ganz gleich, was du auch tust und welche Anstrengung du auch unternimmst - wirkliches Glück, echte Erfüllung und tatsächliche Lösungen finden sich nur im gegenwärtigen Augenblick, in der zeitlosen Stille des Hier und Jetzt.

Der Schlüssel zum Tor ins Hier & Jetzt ist Achtsamkeit!

Achtsamkeit

"Erlauben Sie mir ohne Vorbehalt zu sagen, dass, wenn die Menschen aufmerksam wären, wenn sie sich wirklich bemühten, jeden Augenblick ihres Lebens aufmerksam zu sein, sie die Welt aufs Neue entdecken würden. Sie würden plötzlich sehen, dass die Welt völlig verschieden ist von dem, was sie geglaubt hatten, dass sie es sei."

- Jacques Lusseryan

Wie das Leben funktioniert

... und weshalb es manchmal nicht funktioniert

Einer der faszinierendsten und zugleich mysteriösesten Aspekte unseres Daseins ist Achtsamkeit bzw. Aufmerksamkeit. Zugleich ist es eine weitgehend vernachlässigte Dimension für authentischen Erfolg in allen Bereichen unseres Lebens! Wir verbringen den größten Teil unseres Lebens, ohne der Achtsamkeit genügend Aufmerksamkeit zu schenken. Und das hat Folgen.

Um den immer größer werdenden Herausforderungen unseres Lebens angemessen begegnen zu können, sollten wir verstehen, wie Achtsamkeit und Aufmerksamkeit funktionieren. Und wir sollten diese Fähigkeiten verbessern. Die Tipps und Übungen dieses Workshops werden Dich dabei unterstützen.

"Die Qualität deines Lebens hängt von der Qualität deiner Aufmerksamkeit ab. Auf was auch immer du deine Aufmerksamkeit richtest, wird wichtiger in deinem Leben werden."

- Deepak Chopra

Aufmerksamkeits-Training

Achtsamkeit ist das Herz des Lebens

Was hat es mit Achtsamkeit auf sich?

Weshalb ist Achtsamkeit das Herz das Herz des Lebens?

Und welche Folgen hat es, wenn wir der Achtsamkeit zu wenig

Aufmerksamkeit schenken?

Schauen wir mal, was uns diese kleine Zen-Geschichte enthüllt:

Eines Tages fragte ein Mann den Zen-Meister Ikkyu: "Meister, wollt Ihr mir bitte einige Grundregeln der höchsten Weisheit aufschreiben?" Ikkyu griff sofort zu Pinsel und Papier und schrieb: "Aufmerksamkeit". "Ist das alles?", fragte der Mann. "Wollt Ihr nicht noch etwas hinzufügen?" Ikkyu schrieb daraufhin: "Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit." "Nun", meinte der Mann ziemlich gereizt, "ich sehe wirklich nicht viel Tiefes oder Geistreiches in dem, was Du gerade hinzugefügt hast." Da nahm Ikkyu den Pinsel und schrieb: "Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit." Verärgert wollte der Mann nun wissen: "Was bedeutet dieses Wort 'Aufmerksamkeit' überhaupt?" Und Ikkyu antwortete sanft: "Aufmerksamkeit bedeutet Aufmerksamkeit."

Achtsamkeit bedeutet, dass Du mit Deiner ganzen Aufmerksamkeit völlig bei dem bist, was Du gerade tust. Was immer Du gerade tust, kannst Du mit völliger Präsenz tun. Beim Gehen kannst Du jeden einzelnen Schritt bewusst spüren, wenn Du sitzt, dann spüre, wie Du sitzt, am Computer kannst Du spüren, wie Du die Tasten mit jedem Deiner Finger anschlägst – alle großen und kleinen Alltagshandlungen lassen sich achtsam ausführen, was zu Entspannung und Gelassenheit führt und Dein Gefühl von Lebendigkeit stärkt.

Achtsames, konzentriertes Handeln führt zu einem effektivem Umgang Deiner Kräfte und Energien und lässt Dich Deinen Alltag weniger erschöpft erleben.

Ein großer Gelehrter fragte einst einen Zen-Meister, wie er Achtsamkeit im Leben übe. "Ganz einfach", antwortete dieser, "wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich arbeite, dann arbeite ich, und wenn ich schlafe, dann schlafe ich". "Aber das machen doch alle", entgegnete der Gelehrte ihm, "was soll daran denn so besonderes sein?" "Das stimmt nicht," hielt der Meister ihm entgegen, "die meisten Menschen sind beim Essen mit ihren Gedanken ganz woanders, bei der Arbeit denken sie an den Feierabend, und in der Nacht finden sie keine Ruhe, weil sie an den nächsten Arbeitstag denken müssen."

Aufmerksamkeits-Training

Nur dieser eine Augenblick

... oder: weshalb du deshalb genau hinschauen solltest

Wann immer der Zen-Meister Gutei nach dem Wesen des Zen gefragt wurde, streckte er einfach einen Finger hoch. Mehr nicht. Das ist es. Nur dieser eine Finger - dieser eine Augenblick.

Ohne Worte - hier und jetzt

Versuchst du etwas dort hinein zu interpretieren, ist er schon vorbei - dieser eine Augenblick. Der Finger ist nicht wichtig. Genauso gut hätte Gutei eine Kaffeetasse hochhalten können. Dieser eine Finger; diese Kaffeetasse. Das, was jetzt ist, ist alles, was ist. Wenn du genau hinschaust, siehst du es.

Wie schaust du genau hin?

In einem der früheren Zenpower-Tipps (<http://rh77.de/zp-tipps>) heißt es:
"Erleuchtung ist das was geschieht, wenn du die Entfernung weg nimmst."

Wenn du mit deiner Aufmerksamkeit nicht mehr bei dir bist, sondern ganz bei dem bist, was du betrachtest, wirst du mit dem Ding eins.

Wenn du mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei dem bist, was du tust, wirst du mit deinem Tun eins.

Da ist nichts mehr dazwischen. Nur das. Das ist das Geheimnis des Flow! Worte trennen dich von dem, was ist. So wie es auch in einem alten Zen-Gedicht heißt: "Machst du jedoch nur die kleinste Unterscheidung, dann sind Himmel und Erde unendlich getrennt."

Das was ist ist das was ist - und das ist es, was zählt

Ein anderer Meister antwortete auf die Frage nach der Bedeutung des Zen:
"Was ist die Bedeutung dieses Augenblicks?" Genauso gut hätte er antworten können: *"Der Baum im Hof braucht Wasser."*

Was ist die Bedeutung dieses Augenblicks? Der Baum braucht Wasser - also gehe hin und gieß ihn. Das ist es. Das ist das, was jetzt ist.

Mit dem Leben fließen

Unser Leben könnte wirklich ganz einfach sein. Wir könnten mit dem fließen, was ist, wenn wir nicht ständig unsere Gedanken, Sorgen, Zweifel und Erwartungen dazwischen schieben würden.

Aufmerksamkeits-Training

Ja, wir brauchen Worte, um uns zu unterhalten und zu verständigen. Doch wenn es ums Wesentliche geht, gehen Worte stets an der Wirklichkeit, am wirklichen Leben vorbei.

Ja, du brauchst Ziele und Visionen, und du brauchst Pläne, um dich klar auszurichten. Und wenn du das fertig hast, dann lass es los! Wenn der Verstand zur Ruhe kommt und du ganz still wirst, erwachen plötzlich Intuition und Kreativität! Du mußt dem, was ist, nicht noch etwas hinzufügen.

Tu einfach was zu tun ist

Anstatt dich also lange mit Zaudern, Zögern und Zweifeln aufzuhalten, geh' einfach hin und tu, was zu tun ist. Das ist schon alles. Von einem Augenblick zum anderen.

Was verlangt der Augenblick von Dir? Schau genau hin, und du siehst es! Und dann - tu es einfach! Du kannst es einfach nicht verkehrt machen.

Übung – Wie sich Achtsamkeit entfaltet

1. Betrachte etwas eine Zeitlang aufmerksam und gewinne dabei den Eindruck, wie sich die Entfernung zwischen dir und dem Gegenstand deiner Betrachtung zunehmend verringert.
2. Betrachte etwas aufmerksam; erkenne deinen Standpunkt als 'hier' und das, was du betrachtetest, als 'dort'. Lasse 'hier' und 'dort' zusammenfließen, bis es nur noch ein umfassendes HIER gibt.
3. Sei mit deiner Aufmerksamkeit völlig bei dem, was du tust. Mach dir keine Gedanken um den Ausgang deines Tuns, noch Sorge dich um irgendein Ergebnis.
4. Lasse deine Aufmerksamkeit für etwa fünf Minuten von einem Objekt zum anderen wandern. Bemerke, wie deine Aufmerksamkeit zunehmend ins Fließen kommt. Du kannst das auch mit einem Spaziergang verbinden.
5. Reserviere einen ganzen Tag für dich, an dem du aus deinem gewöhnlichen Alltag aussteigst. Nimm dir nichts anderes vor als das zu tun, wonach immer dir gerade zumute ist. Achte dabei auf Impulse in deinem

Aufmerksamkeits-Training

Inneren als auch aus deiner Umgebung. Bleibe so gut es geht mit deiner Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick.

6. Wähle ein für dich wichtiges Projekt und nimm dafür die innere Einstellung an, alles zu tun, was nötig ist, um es zu einem erfolgreichen Abschluss zu bringen. Bleibe dabei entspannt.

Achtsamkeit – Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben

Wie oft im Leben bist du wirklich du selbst? Lebst selbstbestimmt, authentisch, natürlich, in Übereinstimmung mit deiner inneren Wahrheit?

Ist es nicht so, dass wir, statt wirklich authentisch zu leben, uns oft bei anderen etwas abgucken oder etwas lesen, was wir toll finden und dann so tun, als ob es unsere Wahrheit wäre - obwohl es gar nicht mit dem übereinstimmt, was wir tatsächlich glauben und empfinden?

Gutei's Ein-Finger-Zen

Oben war die Rede vom Zen-Meister Gutei, der, wann immer er nach dem Wesen des Zen gefragt wurde, einfach einen Finger hoch gestreckt hat, um damit die Gegenwärtigkeit des Augenblicks zum Ausdruck zu bringen.

Die Geschichte geht noch weiter: der Zen-Meister hatte einen Schüler, der ihm stets eifrig zugeschaut hat. Und als der Schüler eines Tages, wie der Meister nicht da war, von einem Besucher nach den Lehren des Meisters gefragt wurde, streckte er, so wie er es sich abgeschaut hatte, den Finger in die Luft.

Als der Meister davon erfuhr, schnitt er kurzerhand seinem Schüler den Finger ab! Wie der Junge schreiend davon lief, rief ihm der Meister hinterher - er drehte sich um und der Meister streckte seinen Finger in die Luft. In diesem Augenblick erwachte der Schüler und erblickte seine wahre Natur.

Unbarmherzig waren sie, die alten Zen-Meister

Und wenig zimperlich, wenn es darum ging, die Menschen wachzurütteln und ihre Illusionen abzuschneiden. Ob die Geschichte nun wahr ist oder eher metaphorisch zu verstehen ist, finde ich nicht so wichtig.

Aufmerksamkeits-Training

Entscheidend ist es, dass du wirklich du selbst bist!

Es geht darum, dass du dich selbst zum Ausdruck bringst, deine Wahrheit lebst und dir nicht irgendwo etwas abschaust und so tust, als ob es deins wäre - auch wenn dies häufig als Erfolgsstrategie angepriesen wird. Denn da, wo du dir etwas abguckst und dann so tust, als wäre es deins, entfernst du dich nur noch weiter von dir selbst. Du belügst dich und andere, wenn du nur so tust als ob. Auf diese Weise verstricken wir uns oft ein Leben lang in Selbstverleugnung und Selbsttäuschung.

Kopie oder Original?

Ja, imitieren ist die Art und Weise, wie wir als Kinder von unseren Eltern gelernt haben und uns dann später wundern, dass wir ihnen gar nicht so unähnlich sind - obwohl wir doch immer anders sein wollten ;-)

Viel hilfreicher ist es, wenn du zu dir stehst. Sei du selbst! Bringe das, was in dir ist, authentisch zum Ausdruck.

Lebe deine Natürlichkeit!

Fühle, was in dir ist und akzeptiere es. Vielleicht gefällt es dir nicht, und doch ist es deins, und wenn du es unbedingt loswerden willst, dann geht das erst, nachdem du es liebevoll akzeptiert hast. Sicher, die Wahrheit kann auch erst mal weh tun - doch das ist deine Chance!

Deine wahre Natur

Hinter all dem, was du glaubst zu sein, verbirgst sich deine wahre Natur. Du entdeckst sie - wie immer - in diesem einen Augenblick. Der Zen-Meister Gutei hat seinem Diener den Finger abgeschnitten, d.h., ihn seiner falschen Vorstellungen beraubt. Und dann streckt er seinen Finger in die Luft - jetzt! Hier! Schau genau hin! Dieser eine Augenblick! Das ist es! Der Augenblick der Wahrheit. Und der Junge hat es - sich! - endlich erkannt.

Und wenn du dir unbedingt was abgucken mußst - wir alle machen das ja mehr oder weniger, wenn wir gute Bücher lesen oder uns anderer Vorbilder bedienen -, dann verinnerliche dies so sehr, dass es deins wird. Tu nicht nur so, als ob - mach deine Erfahrungen damit!

Das ist der Prozess der Integration

Und er funktioniert nur, wenn du mit dem, was du siehst oder hörst, deine eigenen Erfahrungen machst. Mache Wortlektionen zu Weltlektionen!

Aufmerksamkeits-Training

Praktische Tipps für mehr Authentizität

- Werde vertraut mit dir selbst - entscheide, ob du als Kopie oder als Original durch's Leben gehen willst.
- Achte auf deine Neigung, dir die Wahrheiten anderer aneignen zu wollen und überprüfe, inwieweit es mit deiner Wahrheit übereinstimmt.
- Wenn du etwas siehst oder hörst, das dein Interesse weckt, prüfe sehr genau, ob es wirklich für dich passt.
- Werde wach und sensibel für deine Gedanken und Gefühle. Nimm das wahr, was da ist, ganz gleich, ob es dir gefällt oder nicht.
- Entwickle die Bereitschaft, alles in dir anzuerkennen und wertzuschätzen. Sei ganz ehrlich mit dir selbst.
- Lerne, auf deine inneren Signale zu achten und ihnen zu vertrauen.
- Sei dir, so oft es geht, darüber bewusst, was du in diesem Augenblick am liebsten machen würdest. Und dann triff eine Entscheidung.
- Finde Möglichkeiten, das, was in dir ist, auf angemessene Weise zum Ausdruck zu bringen - d.h., ohne deine Integrität oder die anderer zu verletzen.
- Echt zu werden ist ein Prozess. Wenn du auf die Nase fällst, dann steh wieder auf - so wie damals, als du Laufen gelernt hast.

Aufmerksamkeits-Training

Ein ruhiger Verstand

Wenn der Verstand nicht zur Ruhe kommt, ist es gar nicht so leicht, grundlos glücklich zu sein

Es denkt und denkt und denkt ... ununterbrochen, 80.0000 mal am Tag, 7 Tage in der Woche, 365 Tage im Jahr - und das ein Leben lang.

Wie wilde Affen im Dschungel jagt ein Gedanke den nächsten, so dass es in unserem Verstand eigentlich nie wirklich still ist. Unsere Mindmonkies machen uns ganz schön zu schaffen. Und das hat Folgen. Denn unsere innere Affenbande - unsere rastlosen Gedanken - haben eine unglaubliche Macht über uns. Solange wir keine Macht über unsere Gedanken haben.

Denn wir werden zu dem, was wir denken

Vielleicht ist dir das nicht völlig neu, aber ist dir auch klar, was das tatsächlich bedeutet?

All unsere Probleme, Neurosen und Schwierigkeiten haben ihre Ursache in fixierter Aufmerksamkeit, die in ständig wiederkehrenden negativen Gedanken feststeckt. Und je mehr wir diesen Dingen, die uns nicht wirklich gut tun, Aufmerksamkeit geben, umso mehr bestimmen sie unser Leben.

Hol dir deine Aufmerksamkeit zurück!

Lass nicht zu, dass deine Aufmerksamkeit von all den Dingen angezogen und aufgesaugt wird, die sich dir den lieben langen Tag darbieten. Die Macht deiner Aufmerksamkeit ist deine Lebenskraft!

Und du solltest alles tun, was nötig ist, um deine Aufmerksamkeit unter deine Kontrolle zu bekommen.

Eine gute Möglichkeit dazu ist Meditation. Eine andere, die du ständig und unbemerkt im Alltag anwenden kannst, ist, deine Aufmerksamkeit bewusst nach außen zu lenken – auf irgendetwas, das dich interessiert oder von dem du beschließt, es absichtlich interessant zu finden.

Wie du dich wieder mit dem Leben verbindest

Die Realität beschert dir ununterbrochen neue Aufgaben, Herausforderungen, Möglichkeiten und Lösungen - Tag für Tag. Wie bist du mit dieser sich ständig wandelnden Realität in Kontakt?

Aufmerksamkeits-Training

Wenn du deine Aufmerksamkeit von deinem inneren Dialog abziehst und auf das richtest, was vor dir liegt und um dich herum ist, wirst du dir der Schönheit bewusst, die dich ständig begleitet.

Das ist es, was das Leben so reich macht

Wir erhalten ständig so viele Geschenke, die unser Leben bereichern könnten - wenn wir nur die Aufmerksamkeit dafür frei hätten. Natürlich wird es weiterhin schwierige Momente geben, doch wenn du in der Lage bist, deine Aufmerksamkeit absichtsvoll zu steuern, dann kannst du sie auf das lenken, was dir Freude und Erfüllung bringt und dich glücklich macht.

Der Wert stiller Präsenz

Über deine Aufmerksamkeit frei verfügen zu können bedeutet, dass du mehr und mehr präsent im gegenwärtigen Augenblick leben wirst, und du wirst Dinge entdecken, die das Leben wirklich wertvoll machen.

Von hier aus bist du wirklich grundlos glücklich, kannst du unternehmen, was immer dir gefällt.

Du bist frei, vorbehaltlos zu geben und zu nehmen und mit anderen zu teilen - kannst du dir was Schöneres vorstellen?

Also - übernimm Du wieder das Steuerrad Deines Leben und gebiete der wilden Affenbande zwischen Deinen Ohren Einhalt.

Praktische Tipps, die den Verstand zur Ruhe bringen

- Achte in deinem Alltag ganz bewusst auf all die Dinge, die du dir selbst so erzählst. Bemerke bei deinem inneren Selbstdialog, was davon dir dienlich ist in bezug auf deine Lebensqualität und was dich eher hindert.
- Steigere deine Fähigkeit, deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken. Du kannst das damit unterstützen, dass du die Dinge, auf die du deine Aufmerksamkeit richten willst, interessanter findest.
- Schau dich in deiner Umgebung - zuhause, an deinem Arbeitsplatz und draußen - um und bemerke Dinge, die du bisher nicht bemerkt hast. Lerne, deine Aufmerksamkeit mehr und mehr draußen zu halten - dies wird dazu führen, dass sich dein innerer Dialog totläuft und deine Affenbande zur Ruhe kommt.

Aufmerksamkeits-Training

Wie Aufmerksamkeit funktioniert

Es gibt zwei Zustände von Aufmerksamkeit: freie, fließende Aufmerksamkeit und fixierte, festgefahrene Aufmerksamkeit.

Wenn deine Aufmerksamkeit frei fließen kann, läuft dein Leben rund. Du fühlst Dich im Fluß und erreichst mühelos die Ziele, die du erreichen willst. Leichtigkeit. Flow.

Wenn deine Aufmerksamkeit hingegen festgefahren ist, wird alles sehr anstrengend. Du mühst Dich ab. Du kämpfst. Bist erschöpft. Anstrengung. Stress.

Es ist wie mit Klettverschlüssen und Teflon - an Klettverschlüssen bleiben die Sachen haften, wo hingegen über Teflon alles mühelos hinweg gleitet. So ist es auch mit Deiner Aufmerksamkeit.

Übung – Wie verhält sich deine Aufmerksamkeit im Alltag?

1. Entspanne dich und lasse deine Blick umherschweifen. Bemerke, woran deine Aufmerksamkeit haften bleibt und bemerke auch, über was sie mühelos hinweg gleitet.

2. Wiederhole die Übung, nur lass jetzt die Ereignisse der vergangenen Tage an deinem inneren Auge vorüberziehen.

Wie verhält sich deine Aufmerksamkeit? An was bleibt sie haften, was lässt sie weiter gleiten? Und welche Schlüsse kannst Du aus deinen Erkenntnissen ziehen, insbesondere in Hinblick auf das, was dir wichtig ist?

Diese Übung in aller Tiefe zu erforschen, wird dir wertvolle Rückschlüsse hinsichtlich Stress und Misserfolg vs. Mühelosigkeit und Leichtigkeit erlauben.

Aufmerksamkeits-Training

Übung – Sei wach und wähle bewusst

Entscheide dich für das, was dir wirklich Glück, Erfüllung und Erfolg bringt. Da sind so viele Dinge, die deine Aufmerksamkeit verschlingen, daher sei wach und wähle ganz bewusst.

Ganz praktisch:

Was zieht dir Aufmerksamkeit ab?

Wo wählst du nicht bewusst?

Stelle dir zwischendurch immer wieder mal die folgenden drei Fragen, um dich zu orientieren und ggf. neu auszurichten:

- Wo ist deine Aufmerksamkeit?
- Wo könnte sie sein?
- Wo soll sie jetzt sein?

Schüler: "Meister - wie kann ich in Zen eintreten?"

"Hörst du das Murmeln des Baches?"

"Ja, Meister."

"Dort ist der Eingang."

Übung – Aufmerksamkeit schulen

Um deine Aufmerksamkeit zu schulen, wähle ein Objekt in Deiner Umgebung. Untersuche es. Bemerke jede noch so kleine Einzelheit. Jedes Detail. Stelle noch mehr Interesse bereit. Bleibe dabei entspannt.

Entspanne dich noch mehr. Und sei noch ein kleines bißchen interessierter.

Mühelos. Entspannt. Interessiert.

Und nun entdecke etwas an dem Objekt, das du bisher nicht bemerkt hast. Genieße die Freude des Erkennens.

Variation 1: Mache die Übung während eines Spaziergangs an der frischen Luft. Bemerke, was es alles zu entdecken gibt :-)

Variation 2: Mache diese Übung mit anderen Menschen. (Entscheide selbst, wie auffällig oder unauffällig du andere beobachten willst.

Aufmerksamkeits-Training

Variation 3: Mache diese Übung mit Gedanken und Gefühlen. (Hinweis: Du intensivierst dabei dein Interesse, nicht das jeweilige Gefühl bzw. den jeweiligen Gedanken!)

Aufmerksamkeit und die Struktur des Bewusstseins

Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, ist entscheidend für das, was wir erfahren.

Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wird für uns realer.

Ein kleines Experiment:

Betrachte etwas, das direkt vor Dir liegt, einen kleinen Augenblick lang.

Nun richte Deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes, das sich hinter Dir befindet; dazu musst Du Dich umdrehen.

Frage: Was ist mit dem, das Du zuerst betrachtet hast? Ist es noch da?

Sicher ist es noch da, wirst Du jetzt antworten, denn wo soll es denn hingekommen sein? Du hast es ja schließlich eben noch gesehen! Doch ist es wirklich noch da? Ganz genau betrachtet, ist es nämlich nicht mehr da, in dem Moment, wo Du das hinter Dir liegende anschaust.

Dieses kleine Beispiel soll lediglich veranschaulichen, dass das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, für uns realer wird. Was eben noch real für Dich war, weil Du Deine Aufmerksamkeit darauf gerichtet hattest, ist nun, da Du Deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes richtest, nicht mehr oder zumindest nicht mehr ganz so real.

Welche Konsequenzen hat diese Erkenntnis für Deinen Alltag?

Erinnere Dich an eine Situation aus Deinem Alltag, die Dir Unannehmlichkeiten bereitet hat. Jemand oder etwas hat Dich wütend gemacht oder geärgert oder frustriert oder was auch immer.

Frage: Was hat Dich veranlasst, so und nicht anders zu reagieren?

Aufmerksamkeits-Training

1. Du hast Deine Aufmerksamkeit auf diese Situation gerichtet, die Deine Reaktion ausgelöst hat.
2. Du hast Dich entschieden, genau so zu reagieren, wie Du reagiert hast – und nicht anders.
3. Nicht die Situation (oder der andere Mensch oder ...) ist für Deine Reaktion verantwortlich, sondern ganz allein Du!

Ahnst Du langsam, worauf ich hinaus will? Diese Situation mit Deinen Reaktionen und Deinen Gefühlen ist für Dich sehr real geworden, weil Du Deine Aufmerksamkeit darauf gerichtet hast. Hättest Du der Situation weniger Aufmerksamkeit geschenkt, wäre sie weniger real gewesen, Du hättest anders, vielleicht gelassener reagiert, weniger Ärger und Stress erlebt.

Nochmal: Was veranlasst Dich, das zu tun, was Du tust, und weshalb?

Dazu eine kleine Geschichte:

Es war einmal ein Töpfer, der in seinem Garten eine Staude mit einem ganz jungen Kürbis fand. Aus einer momentanen Laune heraus stülpte er einen seiner Krüge über diesen Kürbis und kümmerte sich dann nicht weiter darum. Als die Erntezeit kam, stellte er fest, dass sich der Kürbis genau dem Krug entsprechend entwickelt hatte. Die Wände des Kruges hatten das Wachstum des Kürbis begrenzt und seine Form und Größe bestimmt.

Die meisten Menschen haben viele Vorstellungen davon, wer sie sind und was sie tun oder werden können, von denen sie mehr oder weniger stark überzeugt sind. Diese Überzeugungen formen ein begrenztes Selbstbild – einen Krug. Manchmal sind diese Überzeugungen unbewusst und daher nur schwer zu erkennen. Manchmal sind sie solide wie Felsen, und der Träger der Überzeugung glaubt felsenfest an ihre Richtigkeit. Oder sie sind so unerklärlich wie das grenzenlose All.

Weshalb reagierst Du in bestimmten Situationen immer wieder auf die selbe Art und Weise? Und obwohl Du Dir schon so oft vorgenommen hast, es beim nächsten Mal anders zu machen – was hindert Dich daran, anders zu reagieren?

Deine Wahrnehmung – das, worauf Du Deine Aufmerksamkeit richtest – wird wie bei den meisten Menschen durch Überzeugungen – Vorstellungen,

Aufmerksamkeits-Training

Erwartungen, Glaubensmuster – gefiltert. Überzeugungen sind Gedankenformen, mittels derer wir uns unserer Realität erschaffen, sie interpretieren und mit ihr wechselwirken. Sie sind die Brillengläser, durch die hindurch wir die Welt wahrnehmen. Aufmerksamkeitsfilter eben.

Deine Überzeugungen veranlassen Dich, das zu tun, was Du tust. Deine Überzeugungen lassen Dich die Entscheidungen treffen, worauf Du Deine Aufmerksamkeit richtest und was Du als Realität erfahren willst.

Wenn Du jetzt noch einmal zu dem obigen Beispiel zurückkehrst, zu der Situation, in der Du nicht ganz so glanzvoll reagiert hast, dann hast Du jetzt die Antwort auf die Frage, weshalb Du so und nicht anders reagiert hast. Und wenn Du nun etwas genauer in Deiner Gedächtnisspeicher suchst, wirst Du unter Umständen bemerken, dass sich diese oder ähnliche Situationen mit den damit verbundenen Reaktionen zu wiederholen scheinen – ein Muster entfaltet sich! Basierend auf Deinen – Dir nicht immer bewussten Überzeugungen – erfährst Du in Abwandlungen immer wieder die gleichen Geschichten.

Wäre es nicht langsam an der Zeit, Dein Drehbuch einmal neu zu schreiben? Mit den Rollen und den Geschichten, die Du wirklich erfahren willst?

Wir alle haben uns im Laufe unseres Lebens viele Krüge übergestülpt oder überstülpen lassen. Bist Du bereit, Deinen Krug zu zerbrechen?

Dann könnte das **Shizen-Meditations-Training** interessant für Dich sein:



[Einladung zum Shizen Meditations-Training](#)

Kontakt / Impressum

ONETAO Aufmerksamkeits-Training

COPYRIGHT © 2013 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.eu · Web www.onetao.eu

Fotos © Ralf Hiltmann

*Schönheit
Schauen
Stille
Sein*