

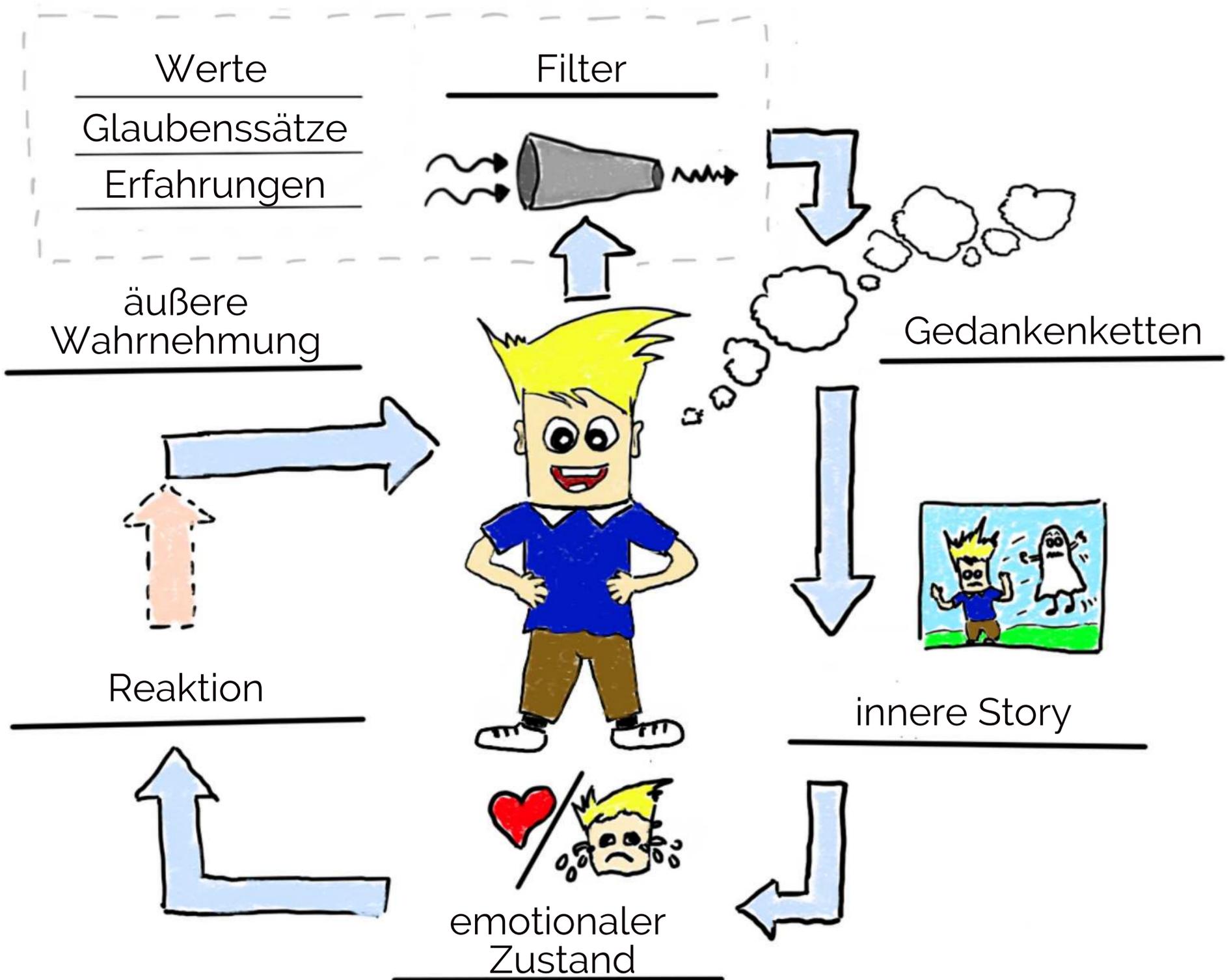
Der Wahrnehmungskreislauf

Wissen



Zuerst schauen wir uns den Wahrnehmungskreislauf an. Dieser stammt ursprünglich aus der Psychologie bzw. auch dem NLP.

Fülle die Lücken des Wahrnehmungskreislaufs aus.



Was bedeuten die einzelnen Begriffe des Kreislaufs?
Eine kurze Erklärung findest Du auf der nächsten Seite...

Der Wahrnehmungskreislauf

Wissen



Was bedeuten die einzelnen Punkte des Wahrnehmungskreislaufs eigentlich?

Hier gibts einige Erklärungen für Dich.

Äußere Wahrnehmung

Alles was Du über Deine Sinneskanäle wahrnimmst. Also was Du hörst, siehst, spürst, fühlst, riechst und schmeckst.

Werte/Grundwerte: Was ist mir wichtig?

Grundlegende Werte eines Menschen oder einer Gesellschaft bezeichnet man auch als Grundwerte. Diese Werte haben wir aufgrund Erfahrungen, unserer Erziehung, Gesellschaftsregeln usw. gebildet. Sie bilden unsere Grundsätze für Entscheidungen und Verhalten.

Jeder Mensch hat seine eigene Werterangliste (Werte-Hierarchie).

Umso höher ein Wert steht, umso mehr beeinflusst dieser mein Denken, Fühlen und Verhalten.

Glaubenssätze: Was glaube ich?

Ein Glaubenssatz ist eine Verallgemeinerung (Gefühl von Gewissheit) die man in Bezug auf einen Sachverhalt hat. Glaubenssätze entstehen aus Erlebnissen und dadurch fängt man an etwas zu glauben. Umso mehr Erlebnisse, und umso stärker die Emotionen bei Erlebnissen, umso mehr verstärkt sich der Glaube daran. Oft müssen wir Dinge nicht real einmal erleben, sondern es reicht schon die Vorstellung. Also auch durch unsere Fantasie entstehen Glaubenssätze.

Es gibt negative und positive Glaubenssätze, die uns im Alltag entweder schwächen, bestärken, zum Handeln antreiben oder blockieren.

Erfahrungen und Erlebnisse: Was habe ich erlebt?

Dazu zählt alles was wir im realen Leben erleben. Also Dinge, die wir wahrnehmen, aber auch Dinge, die wir uns nur vorstellen.

Wenn wir viele Erlebnisse und Erfahrungen zu gleichen Dingen haben, kann ein neuer Glaubenssatz entstehen.

Gedankenketten

Im Gegensatz zum Tier kann der Mensch sich Gedanken über seine eigenen Gedanken machen. Dies kann unendlich weitergehen und man verzettelt sich in Gedankenketten.

Der Wahrnehmungskreislauf

Wissen



Was bedeuten die einzelnen Punkte des Wahrnehmungskreislaufs eigentlich?

Hier gibts einige Erklärungen für Dich.

Deine innere Story

Welche innere Wahrnehmung, also welche Story erzählst Du Dir innerlich aufgrund Deiner Gedankenketten. Welche Schlüsse ziehst Du für Dich?

Zustand/Emotion

In welcher Stimmung bist Du gerade? Hast Du Dich vor der Wahrnehmung gerade geärgert oder gefreut. Wie ist Dein genereller Zustand gerade?

Reaktion

Nachdem Du jetzt Deine innere Wahrnehmung hast und diese durch Deinen Zustand noch weiter beeinflusst wurde, folgt jetzt Deine Reaktion.

Dies kann z.B. nur innerlich sein, also Gefühle oder Emotionen entstehen (Freude; Angst, Liebe usw.) oder Dein Körper zeigt unbewusste körperliche Reaktionen (Schwitzen, Puls steigt, ich werde rot, usw.).

Eine Reaktion kann aber genauso äußerlich sein:

- Du handelst körperlich (ich umarme jemand, renne weg, usw.)
- Du sagst etwas (Reaktion durch Sprache)

und schon gehts wieder von vorne los...

Deine Reaktion kann jetzt wieder Dein Umfeld beeinflussen und es folgt die nächste äußerliche Wahrnehmung, und so weiter und so fort...