Wahrnehmung oder Steuerung?

Ziel dieses Übungsblatts

Dieses Übungsblatt hilft dir, den Unterschied zwischen innerer Wahrnehmung und mentaler Überkontrolle genauer zu erkennen. Es geht nicht darum, innere Zustände genauer zu überwachen. Es geht darum, kurz zu bemerken, wann aus Wahrnehmung Beobachtung, Bewertung und ein Steuerungsversuch wird. Wahrnehmung darf einfach da sein. Mentale Überkontrolle sucht nach innerer Sicherheit durch Steuerung. Bearbeite dieses Blatt kurz. Ein bis zwei präzise Sätze pro Feld reichen aus.

Moment 1

Welche innere Wahrnehmung war kurz bemerkbar?

Zum Beispiel: Anspannung, Unruhe, fehlende Ruhe, Druck, Leere, Unsicherheit, unklare Gedanken.

Was geschah danach innerlich?

Begann daraus Prüfung oder Bewertung?

- ○ Ja
- ○ Nein
- ○ Unklar

Welche Bewertung tauchte auf?

Zum Beispiel: Das sollte nicht da sein. Das ist ein Warnsignal. Ich müsste ruhiger, klarer oder stabiler sein.

Welcher Steuerungsimpuls entstand danach?

Einordnung von Moment 1

War das eher Wahrnehmung, eher Beobachtung/Bewertung oder bereits Steuerung?

- ○ Wahrnehmung
- ○ Beobachtung/Bewertung
- ○ Steuerung
- ○ Mischung

Woran erkenne ich das?

Moment 2

Welche innere Wahrnehmung war kurz bemerkbar?

Was geschah danach innerlich?

Begann daraus Prüfung oder Bewertung?

- ○ Ja
- ○ Nein
- ○ Unklar

Welche Bewertung tauchte auf?

Welcher Steuerungsimpuls entstand danach?

War das eher Wahrnehmung, eher Beobachtung/Bewertung oder bereits Steuerung?

- ○ Wahrnehmung
- ○ Beobachtung/Bewertung
- ○ Steuerung
- ○ Mischung

Woran erkenne ich das?

Kurze Prozesskette

An welcher Stelle kippte Wahrnehmung am ehesten in mentale Überkontrolle?

- ○ Beobachtung
- ○ Bewertung
- ○ Steuerungsimpuls
- ○ Unklar

Der Ablauf in einem Satz:

Beispiel: Ich bemerkte Anspannung, bewertete sie als störend und wollte sie innerlich wegsteuern.

Abschlussreflexion

Was wird durch dieses Blatt etwas klarer, ohne dass ich mich weiter beobachten muss?

Welchen Steuerungsversuch kann ich künftig leichter als Steuerungsversuch einordnen?

Mein Kernsatz aus diesem Übungsblatt

Nicht die Wahrnehmung ist das Problem. Schwierig wird es dort, wo aus Wahrnehmung sofort Prüfung, Bewertung und Steuerung wird.

Eigener Satz: