



## **WAS-Fertigkeiten: Wahrnehmen**

### **Was bedeutet „Wahrnehmen“?**

- „Wahrnehmen“ bedeutet, sich auf das einzulassen, was im Augenblick „da“ ist. Dazu gehört die Welt um Sie herum, aber auch Ihre Innenwelt, Ihre Gefühle und Ihre Gedanken.
- Achten Sie darauf, was Sie erleben. Beobachten Sie das Kommen und Gehen von Gedanken und Gefühlen. Schieben Sie Gedanken und Gefühle nicht weg. Achten Sie auf Ihre Wahrnehmung, ohne davon eingefangen zu werden. Erleben Sie, ohne auf Ihre Wahrnehmung zu reagieren.
- Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen richten, schauen Sie Ihre Gedanken an. Sie kommen und gehen, wie Wolken am Himmel. Achten Sie auf jedes Gefühl, wie es aufsteigt und wieder entschwindet, wie Wellen im Ozean. Nehmen Sie wahr, was von außen durch Ihre Sinne zu Ihnen gelangt. Schauen Sie an, wie andere Menschen handeln und ihre Gefühle ausdrücken.

### **Übungen zum „Wahrnehmen“**

- Den ersten Gedanken wahrnehmen
- Geräusche wahrnehmen (von draußen, im Raum, von Kindern)
- Gerüche wahrnehmen (von draußen, beim Kochen, beim Essen, in einem Laden, in dem Parfüm verkauft wird)
- Geschmack wahrnehmen (von Obst, Kräutern; Bonbons konzentriert im Mund zergehen lassen, langsam kauen)
- Wahrnehmen, wie man auf dem Stuhl sitzt, etwas in der Hand hält ...

**Beispiel: Finger über Oberlippe.** Streichen Sie mit Ihrem Daumnagel einmal fest über Ihre Oberlippe (unter der Nase). Nehmen Sie sich Zeit, wahrzunehmen, was sich in diesem Körperbereich ändert. Beobachten Sie, wie Sie anfangen zu bewerten. Lassen Sie die Gedanken gehen und kehren Sie zurück zu Ihren Empfindungen. Versuchen Sie, sich weiter zu konzentrieren ...