

# 8 Tipps in Deiner Persönlichkeit zu wachsen



## Lenke Deine Aufmerksamkeit

Was ist überhaupt Aufmerksamkeit? Aufmerksamkeit ist Energie in verschiedenen Qualitäten von Konzentration, die Du lenken und Dir im Alltag zunutze machen kannst. Manche kosten viel Energie, manche entspannen uns. Aufmerksamkeit ist eine uns innewohnende Funktion. Die meisten wissen nicht mal, dass es verschiedene Arten der Aufmerksamkeit gibt. Ich wusste das ehrlich gesagt vor einiger Zeit auch noch nicht, bis ich auf „Open Focus“ gestoßen bin. Ein Buch des Aufmerksamkeitsforschers Les Fehmi, das er 2007 zusammen mit Jim Robbins geschrieben hat und darin vier Aufmerksamkeitsmodi mit ihren Wirkungen auf den Menschen erläutert:

*Diffuse Aufmerksamkeit*  
*Zielgerichtete Aufmerksamkeit*  
*Versunkene Aufmerksamkeit*  
*Eng-zielgerichtete Aufmerksamkeit*

Zwei davon werden im Stabfechten ganz bewusst eingesetzt: die **zielgerichtete Aufmerksamkeit** und die **diffuse Aufmerksamkeit**. Diese zwei Aufmerksamkeitsmodi möchte ich Dir jetzt gerne näher erläutern, da diese Dir, bewusst im Alltag integriert, ebenso gute Dienste leisten können.

### **Zielgerichtete Aufmerksamkeit**

Die zielgerichtete Aufmerksamkeit ist eine Art Alarmzustand, der die Frequenz unserer elektrischen Gehirnaktivität rasch und substanziell erhöht und auch andere physiologische Reaktionen wie Herzschlag und Atemfrequenz steigert, die sich wiederum auf unsere Wahrnehmung, Emotionen und Verhaltensweisen auswirken.

Zwar gestattet uns die zielgerichtete Konzentration, bestimmte Aufgaben gut zu erfüllen, aber sie fordert dafür einen physiologischen und psychologischen Preis, weil ihr ständiger Einsatz dazu führt, dass sich Stress aufbaut und staut. Wir brauchen sehr viel Energie, um diese Art von Aufmerksamkeit dauerhaft zu wahren, auch wenn uns das gewöhnlich gar nicht auffällt. Bei der zielgerichteten Konzentration ist das zentrale Nervensystem naturgemäß weniger stabil und reagiert sensibler als bei anderen Formen der Aufmerksamkeit.

Die Evolution hat uns mit der Möglichkeit zu gezielter Konzentration ausgestattet, damit wir kurzfristig auf dringende oder wichtige äußere Anforderungen reagieren können. Das ist eigentlich vollkommen in Ordnung. Ein Grund, warum wir diese Fähigkeit haben ist ihre Nützlichkeit, denn sie versetzt uns in die Lage, über einen kurzen Zeitraum sehr viel zu leisten. Negativ ist daran lediglich die Tatsache, dass wir fast vollständig von ihr abhängig geworden sind.

### **Diffuse Aufmerksamkeit**

Ein anderes Aufmerksamkeitsverhalten ist der „diffuse Fokus“, der unsere Sicht der Welt weicher und umfassender gestaltet. Stellen Sie sich die Aufmerksamkeit als den Strahl einer Taschenlampe vor. Man kann ihn so gezielt ausrichten, dass sich fast das gesamte Licht auf einen Punkt konzentriert. Man kann den Radius des Lichtstrahls aber auch so einstellen, dass er eine größere Fläche ausleuchtet.

Der „diffuse Fokus“ verschafft uns eine Art Panoramasicht, statt unseren Blick spotlightartig zu verdichten. In seiner extremsten Form schließt er alles ein und ist dreidimensional, wobei sich die Aufmerksamkeit gleichmäßig und simultan auf alle inneren und äußeren Stimuli richtet und auch den Raum, die Stille und die Zeitlosigkeit, in der sie existieren, mit einbezieht.

Es gibt kein herausragendes Ziel unseres Interesses, und die Abgrenzungen zwischen einzelnen Objekten und dem Hintergrund verschwimmen oder fehlen ganz. In diesem Zustand befinden wir uns etwa dann, wenn wir durch den Wald gehen und dabei gleichzeitig die Vögel singen hören, den Duft der Blumen riechen, eine Brise auf unserer Haut spüren, die Bäume sehen und währenddessen den Raum oder die Stille wahrnehmen, in der all diese Sinnesreize auf uns einwirken.

### **Fazit**

**In den meisten alltäglichen Situationen ist ein Gleichgewicht von zielgerichteter und diffuser Aufmerksamkeit angemessen. Während der zielgerichtete Fokus die bewusste Wahrnehmung konzentriert und intensiviert und der diffuse die Erfahrung und Reaktionsfähigkeit erweitert und abmildert, ist der Open Focus ein Aufmerksamkeitsverhalten, das beides umfasst und uns gleichzeitig sowohl zielgerichtete als auch diffuse Formen der Achtsamkeit gestattet. Während wir uns gezielt auf etwas konzentrieren, können wir gleichzeitig einfach eine gewisse Wahrnehmung des Raums und anderer sinnlicher Erfahrungen miteinschließen. Dadurch wird unsere Achtsamkeit gleichmäßiger verteilt, und auf diese Weise können wir auch Stress zerstreuen und auflösen.**

## Übung

Im Folgenden setzt Du Deine fünf Sinne: Sehen, Hören und Fühlen, Riechen, Schmecken ganz bewusst ein um in den Open Focus zu kommen:

### 1. Sehen

Stell Dich ans Fenster und beobachte was sich draußen alles tut ohne etwas bestimmtes anzuvisieren oder zu fokussieren. Einfach nur den Blick über die Dinge schweifen lassen. Du siehst vielleicht gerade einen Vogel vorbeifliegen, einen Passanten den Gehweg entlanglaufen, wie der Wind die Zweige wiegt ... bleibe immer ganz bewusst in der Wahrnehmung des Sehens. Wenn Gedanken kommen sollten – egal! Lasse sie wie Wolken vorbeiziehen. Du hilfst Dir, wenn Du nicht an ihnen haftest und weder ins Be- noch ins Verurteilen gehst in der Wahrnehmung. Es gibt kein herausragendes Ziel Deines Interesses, genieße es einfach.

### 2. Hören

Höre was von Deiner Umgebung alles auf Dein Ohr eindringt. Lausche und nehme die Geräuschkulisse wahr. Lasse auch die leisen Geräusche aus Deiner Umgebung in Deinen Fokus rücken, während die lautereren in den Wahrnehmungs-Hintergrund treten. Richte Deinen Fokus dann auf die anderen Geräusche und taste mit Deinem Hörsinn die Umgebung ab. Versuche abschließend alle Geräusche wahrzunehmen.

### 3. Fühlen

Fühle was äußerlich auf Dich einwirkt! Was spürst Du auf der Haut? Die Temperatur oder einen Luftzug ... Was spürst Du von innen? Deinen Puls oder Deine Atmung ... Gehe auch hier nacheinander in verschiedene Wahrnehmungsbereiche des Fühlens und versuche abschließend wieder, alles miteinander zu verbinden.

### 4. Riechen

Rieche, auch wenn es nur ein feiner Geruch ist, den Du wahrnimmst.

### 5. Schmecken

Schmecke den vorderen Teil Deines Mundes! Gehe von vorne nach hinten durch. Was schmeckst Du auf Deiner Zunge? Was schmeckst Du im Gaumenbereich? Dabei bemerkst Du vielleicht, ob Du viel oder wenig Speichel hast. Ob Deine Zunge gespannt an die Zähne drückt oder entspannt im Mund schwebt.

### 6. Alle Sinne zusammen

Du kannst ausprobieren ob Du alle Sinne auf einmal wahrnehmen kannst hin zu einer multisensorischen Achtsamkeit.



### Du erhältst ein Geschenk

Wenn Du bewusst in die fünf Sinne eintauchst, erhältst Du in kurzer Zeit viel Informationen über Dich und Deine Umwelt und kannst mit dieser Erweiterung der Information zukünftig klarere Entscheidungen treffen. Du kannst Dich immer fragen: was nehme ich wahr? Und tauchst in einen Sinne ein.

# Die vier Aufmerksamkeitsmodi und die damit verbundenen Charakteristika

