



INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ

Meditationslehrausbildung

Modul 4 - Aufmerksamkeit

Punktaufmerksamkeit

Hallo. In diesem Video geht es um Aufmerksamkeit. Ganz speziell um die Punktaufmerksamkeit. Die Aufmerksamkeit und die Aufmerksamkeitskraft, die uns dabei hilft, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren. Und zwar bewusst. Weil es so ist, dass unsere Aufmerksamkeit, wenn wir sie nicht bewusst irgendwo hinlenken, dass sie von etwas anderem magnetisch wie angezogen wird. Das passiert unbewusst. Ich ertappe mich manchmal dabei, dass ich mit meiner Hand zu meinem Handy gehe und es raushole und anfange, irgendwas zu machen, ohne das aus einer bewussten Entscheidung heraus zu tun, sondern aus irgendeinem anderen Grund. Und dann irgendetwas mache.

Meistens ist es so, wenn ich müde bin, dann nehme ich das Handy in die Hand und checke entweder die Mails oder gehe in irgendeinen Social Media Kanal und merke erst dann, was ich da eigentlich gerade mache. Und während ich dann in diesen Mails oder in diesen Social Media Kanälen bin, merke ich, wie da Dinge sind, die meine Aufmerksamkeit ziehen. Unbewusst. Wenn es darum geht, bewusste Entscheidungen zu treffen, zum Beispiel die bewusste Entscheidung, wieder rauszugehen, oder die bewusste Entscheidung, jetzt auf die Mails zu antworten, oder die bewusste Entscheidung, irgendwie zu reagieren im Kontext von Social Media, dann merke ich, da habe ich jetzt gar keine Zeit dazu. Ich bin ja auch gerade hier in einem völlig anderen Umfeld. Ich bin hier gerade in der Küche und eigentlich wollte ich gerade kochen. In diesem Moment zieht irgendwas unbewusst meine Aufmerksamkeit weg von dem, was gerade im Raum präsent ist. Und in der Meditation trainieren wir dadurch, dass wir die Aufmerksamkeit bewusst auf den Atem lenken, dadurch, dass wir die Aufmerksamkeit bewusst auf ein Mantra richten. Wir trainieren unsere Aufmerksamkeit. Und es gibt etwas, was noch einen viel größeren Trainingseffekt hat auf die Aufmerksamkeit. Und es ist die bewusste Entscheidung, die Aufmerksamkeit von einer Sache auf die andere zu lenken. Mittlerweile ist es so, dass ich, wenn ich den Impuls verspüre, mein Handy zu greifen, ist es dann entweder nicht da, weil ich es bewusst irgendwo hingelegt





habe. Oder ich merke, nein, ich entscheide mich jetzt dafür, nicht auf das Handy zu schauen. Weil ich weiß, ich bin gerade müde und dann bringt es gerade eh nix. Ich verplempere hier nur meine Zeit. Es wäre besser, mir jetzt einen Tee zu machen, mich hinzulegen, kurz zu schlafen oder mich auszuruhen oder was auch immer zu tun.

Oder das zu tun, was gerade dran ist, das Kochen. Und in dem Moment habe ich schon ein paar mal bewusst meine Aufmerksamkeit irgendwohin gelenkt, nämlich dahin, mir bewusst zu machen, also meine Aufmerksamkeit in meine Beobachterkraft zu lenken, zu beobachten, was passiert hier eigentlich gerade wirklich. Da eine bewusste Entscheidung zu treffen, nein ich nehme das Telefon jetzt nicht aus der Tasche. Bewusst meine Aufmerksamkeit auf meinen Körper zu richten und zu bemerken, ich bin gerade müde. Und dann bewusst meine Aufmerksamkeit auf mein Bedürfnis zu legen, um zu gucken, was brauche ich eigentlich gerade. Brauche ich einen Tee Und um dieses Spiel spielen zu können und im Vollbesitz der eine Aufmerksamkeit zu sein, ist es in der Meditation total hilfreich die Aufmerksamkeit von einer Sache auf die andere zu wechseln. Und zwar den Aufmerksamkeitsfokus, die fokussierte Punktaufmerksamkeit. Das ist das, was du in der Meditation erleben kannst. Und das ist das, was du, wenn du möchtest, im Alltag einmal beobachten kannst. Und alleine fünf Minuten in der Natur zu sein, deine Aufmerksamkeit, deine Punktaufmerksamkeit zu wechseln zwischen dem Baum und der Blume, den Gas und den Boden auf dem du stehst.

Dein Fokus nach innen. Was ist eigentlich gerade mit dir? Dadurch, dass du vielleicht sogar einen Aufmerksamkeits-Spaziergang machst und deine Aufmerksamkeit bewusst auf gewisse Dinge fokussierst und da eine Weile bleibst und dann bewusst wechselst, wirst du bemerken, dass dieses Wechselspiel deiner Aufmerksamkeit etwas ist, was dein Aufmerksamkeitsmuskel trainiert. Genau. In diesem Sinne wünsche ich dir viel Freude beim Spielen und Trainieren deiner Punktaufmerksamkeit.





INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ

Feldaufmerksamkeit

Hallo. In diesem Video geht es um die Feldaufmerksamkeit. Die Feldaufmerksamkeit ist die Aufmerksamkeit, die raumgreifend ist. Die in den Raum hineingeht. Und zwar... Auch in den physischen Raum, aber vielmehr auf diese Spürebene. Also wenn du deine Aufmerksamkeit auf den Raum richtest und in den Raum hinein spürest, diese physische Ebene verlässt, also das was du siehst, das kannst du und wirst du auch erleben in der Meditation. Du schließt deine Augen und das Physische ist weg. Du kannst vielleicht noch die Energie des Physischen spüren.

Das ist auch das, was du spürest, wenn du in einen Raum hinein gehst. Wenn wir dann sagen, da ist dicke Luft, oder da ist eine angespannte Stimmung, Oder wenn du irgendwo ankommst und freundlich begrüßt wirst, dann spürest du eine freundliche, angenehme, offene Art und Weise des Willkommenseins. Als ich noch in vielen Unternehmen unterwegs war, als Trainer, als Business Trainer, war das für mich immer total beeindruckend. Ich komme in ein Unternehmen rein und spüre sofort, was da los ist. Und um diese Qualität geht es. Weil es so entscheidend ist, dass wir uns dessen bewusst sind, dass wir diejenigen sind, die dafür verantwortlich sind, welche Energie im Raum ist. Den meisten ist es gar nicht bewusst, dass sie immer permanent den Raum um sich herum beeinflussen.

Und zwar mit ihrer Aufmerksamkeit. Und wenn diese Aufmerksamkeit unbewusst ist, Dann greift er etwas im Raum, was zu Konflikten, zu Widerständen, zu Streit, zu Kampf und zu vielen anderen Dingen führt. Und alleine der shift, die Verantwortung und das Bewusstsein für die eigene Aufmerksamkeit zu haben, verändert Welten. Wenn ich mir bewusst mache, dass ich einen Einfluss habe auf das, was um mich herum passiert, in diesem Raum, in dem ich jetzt hier sitze, in dem Raum, den ich zur Verfügung stelle, wenn ich die Videos aufnehme. Mir ist total bewusst, dass da dass ich einen Raum aufmache, wenn ich ein Video starte. Dass ich einen Raum aufmache, wenn ich eine Meditation aufnehme. Mir ist bewusst, dass da etwas wirkt. Und je bewusster mir das ist, je mehr Verantwortung ich dafür übernehme, desto klarer ist die Qualität, die im Raum wirken kann.

Desto klarer ist die Qualität, die quasi wie durch mich hindurch wirkt. Desto klarer ist das Bewusstsein, was in verschiedenen Facetten und Farben in den





Raum hineinfließen kann. Was den Menschen um mich herum, die Menschen die ich begleite, ermöglicht zu kommen, sich zu verwandeln, in ihre Kraft zu kommen. Im wahrsten Sinne des Wortes neue Räume zu erkunden. Und während die Punktaufmerksamkeit uns zum Beispiel sehr dabei hilft, zentriert zu sein, uns zu zentrieren und zu uns zu kommen, hilft die Feldaufmerksamkeit uns dabei genau diese zentrierte Seinskraft wie in den Raum hineinzutragen. Und intuitiv zu spüren, was wird da gebraucht, was ist da gerade los. Und deshalb ist das meine Lieblingskraft.

Ich erinnere mich gerade daran, dass ich in den vielen Business Trainings, die ich gemacht habe, immer mehr einen Fokus darauf gerichtet habe, herauszufinden, was passiert da gerade. Und zwar auch im Sinne von, was brauchen die Menschen gerade, die hier sind. So dass ich dann irgendwann die Einstiegsrunden in meinem 3-Tages-Workshop gingen den ganzen Vormittag. Die gingen 3-4 Stunden. Ich habe 3-4 Stunden den Leuten zugehört und die Energie gespürt, war im Dialog, im Austausch und habe einfach gehört, was ist das, was die Menschen gerade brauchen. Um dann daraus das zu gestalten, was für die Menschen der nächste Schritt ist. Ich hatte zum Glück irgendwann die Freiheit, das tun zu können. Ich hatte nicht mehr die Standardaufträge wie alle anderen Trainerkollegen.

Sondern hatte ganz viel Gestaltungsspielraum in dem, was da passiert, was ist da los. Ein Großteil passiert mittlerweile unbewusst. Meine Intuition macht da die größte Arbeit. Und das fließt einfach aus der Erfahrung heraus. Um die Dinge dann auf den Punkt zu bringen. Also diese beiden Qualitäten spielen total zusammen. Ich brauche auch Feldaufmerksamkeit im Coaching, um zu spüren, was ist bei dem anderen los. Um mein Wahrnehmungshorizont so weit aufzumachen, der anderen Person so viel Raum zu geben, dass genau das, was jetzt wichtig ist, da landet.

damit ich das mit meiner Punktaufmerksamkeit nehmen kann und sagen kann, okay, das habe ich gerade wahrgenommen und lass uns mal dahin schauen. Und meistens passiert dann irgendwas im Sinne von Erleichterung und Bestätigung und Freude entsteht. Ja, genau. Weil eben diese beiden Qualitäten, Punkt- und Feldaufmerksamkeit, so wunderbar zusammenspielen. In diesem Sinne, viel Freude beim Erkunden und Erleben der Feldaufmerksamkeit.





Punkt- und Feldaufmerksamkeit

Hi! In diesem Video geht es um die Aufmerksamkeit. Es gibt zwei Formen der Aufmerksamkeit. Die Punktaufmerksamkeit und die Feldaufmerksamkeit. Wie das jeweilige Wort schon sagt, bei der Punktaufmerksamkeit geht es darum, die Aufmerksamkeit auf einen gewissen Punkt auf etwas zu richten, worauf wir uns fokussieren. Es hilft zum Beispiel sehr, wenn wir einen Yoga-Baum machen, auf einem Bein stehen und unsere Aufmerksamkeit auf einen Punkt richten.

Das hilft uns im Gleichgewicht zu sein. In der Meditation hilft uns die Punktaufmerksamkeit uns auf etwas besonders zu fokussieren, damit unser Geist sich beruhigt. Soviel ist es die Atmung oder die Bewegung im Brustraum oder auf den Bauchraum legen. Und da können wir unsere ganze Aufmerksamkeit hineinlegen, uns mit unserer ganzen Aufmerksamkeit hineinbegeben. Gleichzeitig können wir unsere Aufmerksamkeit oder einen Teil unserer Aufmerksamkeit woanders hinrichten. Das heißt, während du das Video jetzt schaust, kannst du einen Teil deiner Aufmerksamkeit auf mich und meine Stimme richten und einen Teil der Aufmerksamkeit möglicherweise auf die Kerze. Und dann gleichzeitig noch einen Teil deiner Aufmerksamkeit auf deinen Brustraum lenken, indem du vielleicht auch deine Hand auf dein Herz legst und bemerkst, du kannst hier deine Aufmerksamkeit haben, in der Aufmerksamkeit im Video sein und gleichzeitig die Kerze betrachten, die da hinten im Hintergrund flackert. Das Splitten der Aufmerksamkeit ist total entscheidend, wenn du Meditationen anleitest. Du brauchst einen Teil deiner Aufmerksamkeit bei dir selbst. Du brauchst den nächsten Impuls. Du brauchst einen Teil der Aufmerksamkeit im Raum.

Du brauchst einen Teil der Aufmerksamkeit bei den einzelnen Teilnehmern. Das heißt, es ist total wichtig zu spüren, was im Raum passiert. Es ist total wichtig zu spüren, was deine Intuition sagt. Es ist total wichtig zu spüren, was die einzelnen Leute brauchen. Das heißt, deine Aufmerksamkeit ist komplett in dem Raum, in dem du dich befindest, bei dir, bei den einzelnen Leuten und hat jeweils ein unterschiedliches Gewicht. Das heißt, wenn du darüber nachdenkst oder vielleicht spürst, was ist der nächste Impuls, wenn ich jetzt weiter spreche in der Meditation, richtest du deine Aufmerksamkeit sehr auf deine Intuition, auf deinen Bauchraum und schaust, wo ist da der nächste





Impuls, der mir etwas gibt, was ich aussprechen kann. Dann sprichst du es aus und dann geht deine Aufmerksamkeit mehr auf das Sprechen und das in den Raum hineinragen.

Und dann spürst du, mir hilft es ja die Augen dabei zu schließen, dann spürst du, was ist im Raum jetzt gerade los, was passiert, wenn ich das in den Raum schwingen lasse. Die Stimme ist die Schwingung, die das in den Raum trägt. Und dann kommt Resonanz. Bei mir kommt jetzt gerade Resonanz im Herzraum. Das heißt, deine Aufmerksamkeit springt dahin intuitiv, wo du sie gerade brauchst. Und das ist trainierbar. Das heißt, du kannst deine Intuition und deine Aufmerksamkeit so koppeln und trainieren, dass sie wunderbar zusammen funktionieren. Und du nicht mehr darüber nachdenken musst, wo muss ich jetzt mit meiner Aufmerksamkeit hin, sondern es ist ein Spiel deiner Aufmerksamkeit. Und dann gibt es die Feldaufmerksamkeit eine Rolle gespielt hat. Nämlich die Aufmerksamkeit auf den Raum gerichtet. Das heißt, du kannst jetzt in diesem Moment einfach mal in den Raum hinein spüren und du spürst den Raum. Du spürst die energetische Ebene des Raumes.

Wir gehen auf das Thema Raum noch viel näher und intensiver ein im Laufe der Ausbildung und in einem der nächsten Module. Und spür mal was passiert, wenn du mit einer Aufmerksamkeit, mit einem großen Teil deiner Aufmerksamkeit im Raum bist. Spür mal in den Raum hinein. Sofort gibt es eine Verbindung zum Raum. Deine Aufmerksamkeit nimmt einfach mehr von dem wahr, was da im Raum ist. Energetisch. Und auch physisch, wenn du jetzt so deine Aufmerksamkeit auf die Dinge und Gegenstände des Raumes richtest, siehst du, jetzt wo deine Aufmerksamkeit dahin gelenkt ist, was gibt es für Gegenstände im Raum.

Und ich glaube die Essenz des Themas Aufmerksamkeit ist das Spiel, die Leichtigkeit des Spiels mit der Aufmerksamkeit. Und sie eben nicht mehr von außen ablenken zu lassen, sondern ganz bewusst, intuitiv von innen zu steuern. Und aus meiner Erfahrung heraus verleitet das der Meditation ganz viel Tiefe, weil wir die Verantwortung über unsere Aufmerksamkeit übernehmen und sie nicht mehr von den so vielen Dingen, die unsere Aufmerksamkeit rauben, in der Außenwelt beeinflusst wird. Also jetzt merke ich gerade, meine Aufmerksamkeit wird von meiner Intuition in meinen Rücken gelenkt und da geht gerade so ein Gänsehautschauer runter, mein





Körper reagiert gerade auf diese unglaubliche Kraft der Aufmerksamkeit. Und jetzt freue ich mich gerade und mein Herzraum geht auf, weil diese Aufmerksamkeit so kraftvoll ist. Und ich jetzt gerade in diesem Moment so dankbar dafür bin, dass diese Aufmerksamkeit, meine Aufmerksamkeit, so flexibel und beweglich und dehnbar und ja, wie so Jonglierbälle spielbar ist. Und genau das ist ein wesentlicher Teil der Ausbildung. Das heißt, deine Aufmerksamkeit wird immer wieder eine Rolle spielen und du hast jetzt genügend Zeit, um deine Aufmerksamkeit zu trainieren. In diesem Sinne wünsche ich Dir viel Freude mit Deiner Aufmerksamkeit.

Bewusste Aufmerksamkeit

Hi. In diesem Video geht es um deine Aufmerksamkeit und deine Energie. Und das Zusammenspiel von deiner Aufmerksamkeit und deiner Energie. Vielleicht kennst du diesen Satz. Wo deine Aufmerksamkeit ist, dahin fließt deine Energie. Und wenn du diesen Satz einmal ganz genau unter die Lupe nimmst und schaust, was das bedeutet, bedeutet das, dass deine komplette Energie abhängig ist von deiner Aufmerksamkeit. Und wenn du sie nicht bewusst lenkst, dann lenkt sie dich. Oder das, was deine Aufmerksamkeit unbewusst auf sich zieht, lenkt dich und deine Energie vor allem. Das heißt Glaubenssätze, Kernglaubenssätze, alte Emotionen, alte Themen, Sozialisierung, all das was uns so sehr geprägt hat, im Positiven wie auch im Negativen. Also generell einfach das was uns geprägt hat und was uns prägt.

Und was im Außen geschieht, zieht Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeit betrachtest und beobachtest, dann wirst du bemerken, dass du deine Energie ganz anders einsetzen kannst. Also du kannst sie ganz anders fokussieren durch die Punktaufmerksamkeit und du kannst sie ganz anders im Raum verteilen durch deine Feldaufmerksamkeit. Was dazu führt, dass du alleine durch das Lenken deiner Aufmerksamkeit Dinge verändern kannst. Und zwar bewusst. Im Sinne dessen, was gerade notwendig ist. Mir ging es so in der Meditationsaufnahme für diesen Teil des Themas Aufmerksamkeit. In der Aufnahme hatte ich Magenweh, Bauchschmerzen. Mir war nicht klar, was ist denn da los. Und ich hatte trotzdem die Intuition, ich mache jetzt diese Aufnahme. Was dann passiert ist, war, dass ein Teil in mir ganz viel Aufmerksamkeit auf sich gezogen hat.





Es war dann total hilfreich, bewusst die Entscheidung zu treffen, wenn da jetzt so viel Aufmerksamkeit ist, dann schicke ich jetzt auch noch den Rest meiner Aufmerksamkeit dahin. Halte ein Teil meiner Aufmerksamkeit dabei, dass ich jetzt gerade eine Meditationsaufnahme mache. Und es war ja auch ein Teil der Meditationsaufnahme, weil es genau darum ging, die unbewusste Aufmerksamkeit bewusst zu machen und bewusst die Aufmerksamkeit irgendwo hin zu lenken. Und dann hat sich das nach und nach gelöst. Einfach nur dadurch, dass ich mehr Aufmerksamkeit in diesen Bereich gelenkt habe und gespürt habe, was ist da los. Und ich brauchte gar keine Gedanken Gedanken dazu, oder Vorstellungen, oder einen Lösungsprozess, oder eine Methodik, oder was auch immer. Sondern ich brauchte einfach nur die Kraft meiner Aufmerksamkeit. Und zwar den größten Teil meiner Aufmerksamkeit.

Das heißt, die Aufmerksamkeit ist so unglaublich kraftvoll, weil sie eben die Energie genau dahin lenkt, wo wir sie dann brauchen. Wenn wir sie bewusst dorthin lenken. Oder wenn etwas unbewusst ruft. Genau das ist das, was dabei hilft zu bemerken. Hat da gerade etwas meine Aufmerksamkeit und damit meine Energie im Besitz? Etwas, was nicht ich bin oder was nicht aus meiner Kraft kommt? Oder wenn ich es bin, das komplette Bewusstsein, das den kompletten Besitz der Aufmerksamkeit hat. Und das ist etwas, was du erfahren und erleben und trainieren kannst. In diesem Sinne, viel Freude beim Meditieren. Und beim noch mehr bewusst werden, wo deine Aufmerksamkeit gerade ist.





INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ

Partnerübung

ZEITRAHMEN ca. 20 Minuten

Step 1 - 1 Minute Einstimmung in die Meditation (zentrieren und Essenzelemente aussprechen)

Step 2 - 10 Minuten Meditation anleiten

Step 3 - 4 Minuten Feedback bekommen

Step 4 - 5 Minuten gemeinsam reflektieren

Inhalt und Fokus für die Meditation

Wie nehme ich meine Aufmerksamkeit in Besitz?

Das Motto: Das Spiel mit der Aufmerksamkeit ★

Step 1 Einstimmen

Bevor du beginnst, die Meditation anzuleiten, zentriere dich und sprich deine Essenzelemente laut aus.

Step 2 Meditation anleiten

👉 Einstieg und Ausstieg in die Meditation über das Atmen.

👉 Hauptteil der Meditation = Das Spiel der Aufmerksamkeit "Richte deine Aufmerksamkeit auf... deinen Bauchraum, die Atembewegung, deinen Herzraum..." Dabei geht es darum, das Wechseln der Aufmerksamkeit bewusst erleben zu lassen.

👉 überleiten in..

Step 3 - Feedback

Jetzt bekommst du ein Feedback über den Prozess der Meditation.

Folgende Fragen kannst du stellen:

Wie war die Meditation für dich?

Wie war der Verlauf der Meditation für dich (Sprechgeschwindigkeit, Pausen, Lautstärke)?





INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ

Wie fühlst du dich jetzt?

Was war das Highlight der Meditation für dich?

Step 4 - Gemeinsames Reflektieren

Gemeinsamer Austausch über die Meditation

Berichte gerne, wie es dir selbst ergangen ist beim Anleiten.

Reflexionsfragen

Juhuu 🌟 das viert Modul ist geschafft 😊

Es folgen ein paar Reflexionsfragen die du gerne schriftlich in Journaling-Form beantworten kannst:

Inhaltsfragen:

- 👉 Wie nimmst du jetzt deine Aufmerksamkeit im Vergleich zu vorher wahr?
- 👉 Was hat sich in deinem Aufmerksamkeitsbewusstsein verändert?
- 👉 Wie ist die Verbindung zu deiner Aufmerksamkeit?
- 👉 Was ist die Essenz / das Wesentliche des vierten Moduls?

Prozessfragen:

- 👉 Welches war deine Lieblingsmeditation?
- 👉 Was ist eine gute Integration der Inhalte in den Alltag für dich?
- 👉 Wie ging es dir mit der Partnerübung?
- 👉 Wofür bist du dir selbst dankbar?
- 👉 Wofür kannst du dir selbst Wertschätzung entgegenbringen?

