



Kompetenz Persönlichkeit Change

KPC 5min Talks

Inspiration, Ermutigung und Kompetenzaufbau
für Persönlichkeitsentwicklung und Potentialentfaltung

Präsenz - Anschalten statt Abschalten

Nicole Truckenbrodt



Unsere 5 Sinne „an schalten“

Manchmal verlieren wir den Bezug zu uns selbst, und lassen uns vom Außen oder auch dem inneren Kopfkino ablenken und leiten. Dann sind wir zwar „da“, aber nicht anwesend und nicht verbunden mit unseren Bedürfnissen und Gefühlen. Denn, obwohl wir mit wunderbar empfindlichen Antennen ausgerüstet sind, nutzen wir sie inzwischen immer weniger. Dadurch brauchen wir umso intensivere Reize, um uns wach und lebendig zu fühlen. Oder können durch das Gedankenkarussell nicht mehr abschalten.

Über die achtsame Wahrnehmung unserer 5 Sinne gelingt es, wieder mit sich selbst in Verbindung treten. Und die Kleinigkeiten des Alltags und unsere Umwelt wieder wert zu schätzen. Denn unsere 5 Sinne, das Hören-Sehen-Fühlen-Riechen-Schmecken sind unsere „Tore in die Welt“. Erst mit ihrem Gebrauch fühlen wir uns wirklich lebendig und anwesend. Nur mit ihnen können wir das was ist wahr-nehmen. Ohne die Realität ständig mit unseren Be-Wertungen (nichts anderes als Gedanken) ab- oder aufzuwerten, uns zu vergleichen oder durch andere Gedanken aus dem Hier-und-Jetzt zu katapultieren und uns von dem, was ist, abzulenken.

Und so hat der Gebrauch unserer Sinneswahrnehmungen einen nachhaltigen Einfluss auf unsere Lebensqualität. Je mehr wir sie schärfen, desto intensiver können wir uns selbst, unser direktes Umfeld und die Umwelt um uns herum wahr nehmen und diese auch geniessen. All die Reize und Impulse erweitern zugleich unseren Horizont. Wir werden feinfühlicher und genuss-freudiger. Und können vor allem auch die vielen wunderschönen Kleinigkeiten dieser Welt wieder anerkennen und wert schätzen.

Wer also müde und erschöpft ist, Sorgen oder Herausforderungen zu bewältigen hat, muss manchmal nicht abschalten, sondern könnte probieren, sich statt dessen einfach an-zuschalten, seine 5 Sinne zu öffnen - um dann den großen Regeneration-Effekt zu geniessen, die diese Form der Präsenz uns eröffnet.



Präsenz

Über die Sinne

„Der Mensch ist eine Sonne, seine Sinne sind seine Planeten.“

Novalis



Eine einfache und kurze Übung bringt dich sofort ins Hier und Jetzt und schaltet Dich „an“ statt „ab“. Nimm Dir dazu 5 Minuten Zeit.

hören

Achte als erstes auf Deine Ohren. Wie fühlen sie sich gerade an? Kalt oder warm? Kannst du sie wahr nehmen oder hast Du (noch) keinen Bezug zu ihnen? Auch das ist eine Wahrnehmung! Jetzt höre dich ganz genau um und benenne innerlich drei Dinge, die du hören kannst. Was kannst du in deiner nächsten Nähe hören? Welche Geräusche sind im Raum? Was kannst du in mittlerer Entfernung hören? Stimmen oder Geräusche vor dem Fenster? Oder weit weg? Nimm wahr, wie viele Geräusche Du gerade gleichzeitig hören kannst.

sehen

Verbinde dich nun ganz bewusst mit Deinem Sehsinn. Nimm Deine Augen wahr. Schliesse sie dazu für einen kurzen Augenblick. Wie fühlen sie sich gerade an? Ganz wach und klar? Oder eher müde und leicht brennend? Ganz ohne Wertung - nur wahr nehmen! Dann öffne Deine Augen und schaue ganz bewusst um Dich herum. Benenne innerlich die Dinge, die Du alle sehen kannst. Farben, Formen, Licht, Schatten, Bewegung. Halte Ausschau nach Details, die Du vorher noch nie so wahr genommen hast. Lass Dich überraschen, was Dir Neues in den Seh-Sinn kommt!

spüren

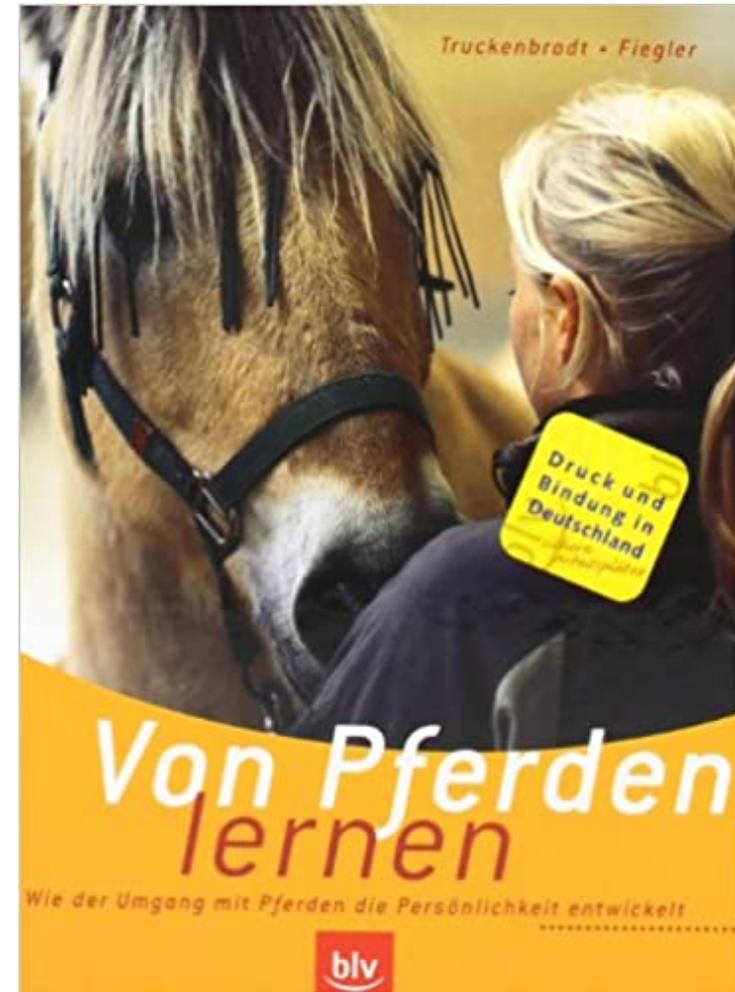
Nun wende Dich Deinem Fühlen zu. Spüre Deinen Körper. Deine Füße, Deine Beine, Deine Hüfte, Bauch, Brust, Schultern, Wirbelsäule, Hals, Nacken, Kopf, Arme, Hände..... Wie fühlt sich dein Körper an? Welche Körperteile sind gerade präsent? Wo entdeckst Du Verspannung, Entspannung, Enge, Weite? Nimm wahr, ohne zu werten. Wenn Du möchtest, nimm ein paar Atemzüge ganz bewusst wahr, und achte darauf, wie der Atem im Ein- und Aus-Atmen Deinen Körper bewegt.

riechen

Nun komme mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Nase. Vielleicht kannst du Deinen Atem als Lufthauch an Deinen Nasenflügeln wahr nehmen? Und den Moment, wo die Luft zum Ein-Atem wird - und der Ausatem wieder zur Luft? Wie fühlt sich deine Nase an? Wie Dein Atmen? Kannst du frei atmen? Was kannst Du riechen?

schmecken

Nun, zum Schluss widme Dich deinem Geschmackssinn. Bringe dazu Deine Aufmerksamkeit in den Mundraum. Fühlst Du Deine Zunge und Mundhöhle? Liegt die Zunge im Zungengrund oder presst du deinen Kiefer zusammen? Dann löse ganz bewusst deinen Kiefer. Lass los. Schlucke bewusst und nimm wahr, was Du gerade schmecken kannst. Vielleicht hast Du einen Nachgeschmack im Mund. Um die Übung zu beenden, atme noch ein mal tief ein und aus. Sei ganz bei dir und nimm wahr, wie die Gedanken in den Hintergrund getreten sind - und ein Gefühl von Lebendigkeit sich einstellt. Nimm dieses Gefühl der Präsenz mit in deinen restlichen Tag.



Link zum 5 min TALK: <https://youtu.be/bmuL7LwEkYo>



5min TALKs

K - Kompetenz	eine ausgewählte Methode/ Ansatz zum Nachlesen
P - Persönlichkeit	in gesprochenem Wort
C - Change	mit einer Übung, Reflexion, oder praktischen Arbeitspapier gekoppelt, zu finden auf kpc-coaching.de/5mintalk

So dass dieser Impuls im eigenen Leben direkt umgesetzt werden kann.

Du kannst:

1. uns berichten und Feedback geben. Schreib uns!
n.truckenbrodt@kpc-coaching.de
2. die Impulse telefonisch oder über skype/zoom vertiefen und so ein Individual-Coaching daran anschliessen.
3. Oder - nach Corona - auch persönlich in persönlichem Coaching an Deinen Themen arbeiten - oder ein Seminar von uns besuchen. In unserem KPC Hide out mit Coaching-Bauwagen in Windkreut bei Peissenberg