

Wahrnehmung und Realität

Es hat geklappt. Letzte Woche haben mein Freund und Kollege [Gerhard](#) und ich nun doch endlich den ersten Online Workshop «Personal Leadership Seminar» mit 12 Teilnehmern durchgezogen.

Da gibt es die unterschiedlichsten Gruppenarbeiten und Experimente. Eine der Gruppenarbeiten, das Erörtern von 4 Aussagen, finde ich immer wieder interessant und dachte, könnte auch für den einen oder anderen Leser von Interesse sein.

Die 4 Fragen:

- Gibt es Unterschiede in der Wahrnehmung?
- Gibt es eine objektive Realität?
- Wie entsteht Wirklichkeit?
- Ist Wirklichkeit (die) Wahrheit?

Die Teilnehmer waren angehende Doktoranden einer Hochschule. Das Thema war Führung. Führungskräftetrainings sind für mich so interessant, weil, wer führen will, braucht eine Grundlage, nämlich die, sich selbst führen zu können.

Willst du ein erfolgreiches (was immer das ist) und erfülltes Leben führen? Dann kannst du googeln und schon sollte das kein Problem mehr sein. Da kannst du dann wählen zwischen den Gewohnheiten der Erfolgreichen oder den Gewohnheiten, die Erfolgreiche vermeiden.

Egal, nach was du auf der Suche bist, der erste Schritt beginnt bei einem selbst: Sich mit den Gedanken auseinandersetzen, wie man sich selbst führt.

Ansichten, wie wer zu sein hat usw., prägen uns in den ersten 20 Jahren unseres Lebens. Danach sind unsere Systeme (Intellekt, Ratio, Gefühle, Emotion) erst dazu in der Lage, Situationen konkret und bewusst zu analysieren, einzuschätzen und zu korrigieren.

Wir reagieren in diesen ersten Jahren unseres Lebens auf Vorgänge durch antrainierte, überlieferte Handlungs- und Verhaltensweisen, übertragene Glaubenssätze, die häufig letztendlich nicht unsere eigenen sind. Sehr oft verspüren wir bei unterschiedlichsten Handlungsweisen Gefühle, welche sich nicht gut anfühlen. Nur erkennen und hinterfragen wir die Signale unseres Körpers und unseres Geistes (noch) nicht. Welche Gefühle, welche Emotionen liegen hinter meinem Verhalten und warum? Oftmals bleibt ein „ungutes Gefühl, etwas war nicht stimmig etc.“ zurück.

Vorschlag:

Probiere es mal mit dem Notieren deiner Ideen, deiner Gedanken. Damit unterstützt du deine Freunde auf der anderen Seite (dein Unbewusstes), auf Reise zu gehen und Informationen zu sammeln, die für dich wichtig sind.

Die Menschen sind nicht die Gefangenen ihres Schicksals: sie sind Gefangene ihrer Gedanken.

Eleanor Roosevelt

Beim Niederschreiben erweckst du neue Netzwerke (Hirnplastizität) und neue Impulse vernetzen sich in deinem Gehirn und automatisch wirst du andere Dinge bemerken, Vorgänge beobachten oder etwas mit anderen Augen betrachten. Zusammenhänge, Möglichkeiten erkennen, was es benötigt, damit du dein Ziel, dein Thema erkennen, schaffen und erreichen kannst. Denke daran: deine Gedanken gestalten deine Realität (NLP Grundsatz).

Vielleicht fragst du dich, ob es hier, generell gesehen, objektive Wahrheiten gibt? Ich jedenfalls würde mich freuen, [wenn du deine Gedanken mit mir hier teilen würdest](#). Selbstverständlich

anonym, dein Name wird nicht veröffentlicht – und das verspreche ich – ich werde eine anonyme Statistik zusammenstellen, wenn es genügend Antworten gibt. Also, deine Antwort zählt! Mit anderen Worten: «ich brauche deine Antwort – bitte!» Meinen Dank für deinen Input hast du bereits jetzt.

Und hier könntest du dich auf die [Warteliste](#) für das nächste offene Online-Seminar eintragen.