

Arbeitsblätter

Grundlagen:

Mit Sense Focusing die Selbstführung wiedererlangen

Aussteigen aus automatischen Handlungsmustern. Selbstführung wiedererlangen.

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ (Viktor Frankl)

Viele meiner Klienten berichten von hinderlichen Gedanken während ihrer Gespräche oder Auftritte. Hoher Leistungsanspruch sowie Erfolgs- oder Zeitdruck verstärken diesen Effekt. Im Folgenden gehe ich auf die Hintergründe ein und zeige Ihnen Lösungen auf.

Neurobiologische Hintergründe

Das Gehirn besteht aus großen Bereichen, die entwicklungsgeschichtlich nacheinander entstanden sind und im Normalfall gut zusammenarbeiten. Das stark vereinfachte Modell von Paul MacLean hilft, unser Verhalten in stressigen Kommunikationssituationen besser zu verstehen:

- Das Stammhirn („Reptiliengehirn“) wird als ältester Teil im Hirn definiert. Es ist für das Überleben sowie für die Instinkte und Reflexe zuständig. Es reguliert die Grundlagen des Daseins (Schlaf, Herz-/Kreislauf, Appetit, Atmung, Verdauung usw.). Im Notfall stellt es die notwendige Energie für Kampf oder Flucht bereit. Adrenalin und andere Botenstoffe aktivieren die Schutzmuskulatur (Schultern/Nacken, Mimik/Kaumuskeln, Bauchgeflecht). Diese **Stressspannungen** sind in Körpersprache und Stimme erlebbar.
- Das Limbische System („Säugertiergehirn“) steuert unser Verhalten in der Gruppe, regelt also Hierarchie, Status und Selbstwert. Hier manifestieren sich unsere Bedürfnisse, deren Erfüllung oder Nichterfüllung zu Gefühlen und daraufhin zu Handlungsimpulsen führt. Die emotionalen Signale von Stimme und Körpersprache werden hier verarbeitet. Der innere Fokus auf unsere **Empfindungen** (etwa das körperliche Spüren) hilft, Denkblockaden auszuschalten.
- Der Neokortex („Denkhirn“) steht für den Verstand, für Rationales und Willkürliches, für Strategien und das Lösen von Problemen – und für die Sprache. Wichtig zu wissen ist allerdings, dass unser Kortex beim Zuhören Worte erst erkennt, nachdem vorher im Limbischen Gehirn die emotionale Botschaft des Tonfalls verarbeitet worden ist. Das Sprichwort trifft zu: Der Ton macht die Musik. Auch im Kortex beheimatet ist der oftmals hinderliche **kritische Verstand** („Innerer Kritiker“).



Arbeitsblätter

Holen Sie mit Sense Focusing Ihre Selbstführung zurück!

Sense focusing beruht auf der biologischen Wechselbeziehung zwischen aktiver bewusster Körperwahrnehmung („Spüren“) und dem Loslassen von gespannten Muskeln.

Aktives *Sense Focusing* bewirkt, dass im Körper automatisch jene Muskeln loslassen, die bei Stress spannen (also für den Schutz des Organismus zuständig sind): im Nacken und in den Schultern, sowie die Mimik- und Kaumuskeln.

Wie können Sie diesen Mechanismus aktivieren und erfahren?

- ***Beispiel im Sitzen:*** Sobald Sie sich dazu entschließen, bewusst nachzuspüren, wie schwer links und rechts Ihre Schultern und Arme sind, werden Sie bemerken, dass die Schultern nachgeben – die Alltagsspannung im Schulter- und Nackenbereich hat sich gelöst.
- ***Beispiel im Stehen:*** Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit für einen Moment zu Ihren Fußsohlen. Spüren Sie nach, wie sich im Schuh die Last verteilt – zwischen links und rechts, zwischen Fersen und Vorfuß. Während Sie nun Ihre wache Aufmerksamkeit ganz dem Körpersinn gewidmet haben (Ihrer „kinästhetische Wahrnehmung“), werden Sie bemerken, dass in Ihrem Gesicht irgendwo kleine Muskeln loslassen. An der Stirn vielleicht, um die Augen herum, die Wangen, den Kiefer etc.

Wie *Sense Focusing* Ihnen hilft:

- **Sie erlangen die Selbstführung.** *Sense Focusing* erlaubt Ihnen, sich in jeder Lebenslage dem Einfluss von außen zu entziehen, aus dem ewigen Reagieren auszusteigen, den unbewussten inneren „Autopiloten“ auszuschalten und selbst das Steuerruder zu übernehmen.
- **Sie unterbrechen durch *Sense Focusing* automatisierte Reiz-Reaktionsmuster** in der Kommunikation und übernehmen die Führung über sich selbst und Ihre Handlungen.
- **Sie haben mehr körperliche Präsenz.** Sobald Sie sich bewusst körperlich spüren, ziehen Sie unwillkürlich die Aufmerksamkeit anderer auf sich. Nutzen Sie das bei Ihren Auftritten und Präsentationen.
- **Sie schalten hinderliche Gedanken aus.** Ihr willentlicher Fokus auf die Körperempfindung lässt Sie die Welt der Gedanken für einen Moment verlassen. Im Spüren sind Sie ganz bei sich, autonom, „im Hier und Jetzt“, frei für neue Gedanken, Entscheidungen oder Handlungen.



Arbeitsblätter

- **Ihr Stimme klingt voller und tiefer.** Da *Sense Focusing* muskuläre Stressspannungen löst und somit auch Ihre Atmung angenehm beeinflusst, klingt Ihre Stimme im Moment voller, entspannter und dadurch etwas tiefer.

Alltagsübung: Sense Focusing ohne Zeitaufwand trainieren

Gute Gelegenheiten sind: an der Ampel, im Aufzug oder andere Situationen, wenn Sie auf etwas warten. Halten Sie für einige Sekunden inne. Stehen Sie aufrecht und belasten Sie beide Füße gleichmäßig. Wenn Sie sitzen: Sitzen Sie, ohne sich anzulehnen, richten Sie sich auf und halten Sie mit beiden Füßen guten Bodenkontakt.

- **Spüren Sie** nun ganz bewusst, wieviel Gewicht links und rechts auf Ihren Füßen lastet (im Sitzen: auf Ihren Füßen und Ihrem Gesäß).
- **Erleben Sie**, wie nun Ihre Schultern wie von selbst loslassen – und sich in Ihrem Gesicht ebenfalls irgendwo spürbar Muskeln entspannen.
- **Genießen Sie** für einige Sekunden diesen gedankenfreien Zustand, ganz im Erleben Ihrer körperlichen Existenz. Jetzt sind Sie unabhängig von allen äußeren Einflüssen.

