

Wie Dich Wahrnehmung erfolgreicher macht!

Die Hierarchie der Sinne.

Es gibt keine klare Hierarchie der Sinne. Jedes Individuum hat seine eigene persönliche Hierarchie. Trotzdem erkennt die Wissenschaft einige Muster bei verschiedenen Volksgruppen und Ethnien.

Bei uns gilt der Sehsinn als der für unsere bewusste Wahrnehmung wichtigster Sinn. Darum fällt es uns viel leichter, Gesehenes zu beschreiben und in Worte zu fassen, als beispielsweise Gerüche oder Töne.

Auf jeden Fall nehmen wir unsere Umwelt mit verschiedenen Sinnen wahr.

Wenn aber «Sehen» für uns der wichtigste Sinn ist, dann liegt es auf der Hand, dass wir damit besonders achtsam umgehen sollten.

Was bedeutet Wahrnehmung?

Wahrnehmung, auch Perzeption genannt, ist bei Lebewesen der Prozess und das subjektive Ergebnis der Informationsgewinnung und -verarbeitung von Reizen aus der Umwelt und aus dem Körperinnern, unserem Unterbewusstsein. Das geschieht durch unbewusstes (beim Menschen manchmal bewusstes) Filtern und Zusammenführen von Informationen zu subjektiv sinnvollen Gesamteindrücken. Diese werden auch Perzepte genannt und laufend mit gespeicherten Vorstellungen abgeglichen. Siehe auch Glaubenssätze oder Erziehung! Inhalte und Qualitäten einer Wahrnehmung können manchmal (aber nicht immer) durch gezielte Steuerung der Aufmerksamkeit und durch Wahrnehmungsstrategien verändert werden.

Die Gesamtheit aller Vorgänge der Sinneswahrnehmung bezeichnet man auch als Sensorik.

(Quelle: Wikipedia)

Wie kannst Du Wahrnehmung trainieren?

Zum einen, dass Du Dir bewusst bist, dass Du Wahrnehmung trainieren kannst, wenn Du es auch willst.

Zum anderen, dass Du bewusst im «Hier und Jetzt» bist und alles um Dich herum «wahrnimmst» und nicht durch zu viele externe Quellen (Telefon/Medien etc.) abgelenkt wirst. Sonst kann es sein, dass Du das wesentliche und für Dich wichtige gar nicht wahrnimmst.

Warum macht es Dich erfolgreich?

Weil Du dadurch Details siehst, auf das Gesprochene hörst und Gerüche aus der Umwelt erkennst.

Dadurch entgeht Dir weniger, Du bist aufmerksamer und erkennst Chancen, welche Dir sonst entgangen wären.

Wie kannst Du es optimal nutzen?

Sobald Du etwas mit Deinen Sinnen wahrgenommen hast, frage Dich, was es zu bedeuten hat. Beim Hören, frage nach, wenn Du etwas nicht verstehst und die gesandte Botschaft nicht verstehst oder eben anders wahrnimmst. Warte mit Deinen Gegenfragen und Argumenten, bis Dein Gegenüber fertig gesprochen hat. So entgehen Dir keine Details. Nutze gleich den heutigen Tag um all Deine Sinne aktiver und bewusster einzusetzen.

Welche Wirkung hat Wahrnehmung?

Du bist bei einem Gespräch, einer Reise oder eines Films mittendrin und nicht nur dabei. Dein Gegenüber wird es merken und Dich als aufmerksamen, höflichen Partner schätzen.

Dies wiederum öffnet Dir alle Türen zum Erfolg.

Probiere es doch gleich aus.

Zusammenfassung:

Ob eine Farbe wirklich rot ist, hängt davon ab, was wir unter Rot verstehen und es mit unseren Erfahrungen und unserem Gelernten abgleichen. Wie wir etwas wahrnehmen oder was wir wahrnehmen ist demzufolge sehr individuell. Das bedeutet auch, dass unser Gegenüber dieselbe Situation, denselben Film, dasselbe Buch anders wahrnimmt. Nichts ist an und für sich richtig oder falsch, es liegt alleine an unserer subjektiven Wahrnehmung. Beharre beim nächsten Mal nicht stur auf Deiner Meinung, der andere könnte einfach eine andere Wahrnehmung derselben Sache gehabt haben.

Allein schon diese Erkenntnis, macht Dich sympathischer und folge dessen erfolgreicher.

Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung! (Antoine de Saint-Exupéry)

