

Inhalt

„Der Balken“ S. 3

Linke und rechte Gehirnhälfte S. 4

Linke Gehirnhälfte S. 7

Rechte Gehirnhälfte S. 12

Bei hochsensiblen Menschen... S. 20

2 gegensätzliche Wirklichkeiten S. 21

Evolution - „Die Neue Zeit“ S.22

Beide Gehirnhälften vereinigen sich S. 23

Analytischer und ganzheitlicher Wahrnehmungsstil S. 29

Analytischer Wahrnehmungsstil S. 31

Ganzheitlicher Wahrnehmungsstil S. 36

Ganzh. Wahrnehmungstil – Ablenkbarkeit S. 46

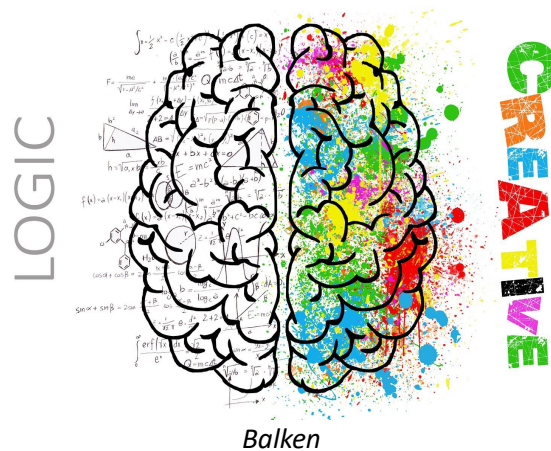
„Die Neue Zeit“ S. 49

Zitate, Sprüche S. 52

Geschichte „Der weiße und der schwarze Wolf“ S. 53

„Der Balken“ - corpus callosum

- verbindet beide Gehirnhälften
- rechte Gehirnhälfte: logisches Denken, Fakten, Details
- linke Gehirnhälfte: Wahrnehmung, Intuition, Ganzheitlichkeit
- es laufen ständig Nervenimpulse hin und her – was uns die besondere Fähigkeit verleiht, die Welt aus zwei verschiedenen Blickwinkeln zu beobachten



Logik, Fakten

Intuition, Gefühle

Mensch

Seele

Materielle Ebene

Geistige Ebene

Perspektive aus der Mensch-Ebene

Perspektive aus der Seelen-Ebene

ICH

WIR

irdische Dimension

höhere Dimensionen

analytische Wahrnehmung

ganzheitliche Wahrnehmung

„entweder-oder“

„sowohl-als-auch“

Linke Gehirnhälfte

„Der Wissenschaftler“

Mathematik, Berechnung

Ratio, Logik

analytisch

Verstand

denken

Zahlen, Formeln

Regeln, Gesetze

Analyse – Detail – Fakten

Strategien

Wissenschaft

Wort

Wort-Sprache

theoretische Information

Worte, Sprache

verbaler Ausdruck

merkt sich Namen, Zahlen

Rechte Gehirnhälfte

„Der Weise“

Weisheit

Intuition

intuitiv

Gefühl

fühlen

Bilder, Symbole

Kreativität, Spontanität

„planlos“, strukturlos

schätzt ab

Spiritualität

Bild

Bild-Sprache

„Bildcollage“

Klang, Ton

nonverbale Kommunikation

merkt sich Gesichter

Zielorientiert	alles ist „gleich-wichtig“
konsequent	sprunghaft
gezielt den Weg gehen	für Veränderungen offen
gezielter Fokus - linear	ganzheitlich, Überblick, „Rund-um-Blick“
Wille	Entspannung
„tun“	„Sein“
Zeitempfinden zeitlich orientiert	Raumempfinden räumlich orientiert
Zeit	Ewigkeit, „Zeit-losigkeit“, „das ewige Jetzt“
lineare Zeitabläufe	„alles ist jetzt“
linear „eins-nach-dem-anderen“	ganzheitlich alles ist „gleich-zeitig“
Prioritäten setzen	alles ist „gleich-wichtig“
„das war schon immer so“ „das hat man immer so gemacht“	„das geht auch anders“ „das kann man auch anders machen“
an Meinung festhalten	andere, neue Wege/Perspektiven/ Meinungen zulassen
Starre Meinung	Toleranz, Akzeptanz
stellt Regeln, Vorgaben auf	kann nicht mit Regeln, Vorgaben umgehen

Vordergrund

nüchtern
vernünftig
realistisch

Kontrolle
kontrollieren

Objektebene
Objekt
Objekt

Fokus auf Objekt
(*Baum*)

Abgrenzung

„EGO-Bewusstsein“

„ICH“

Trennung

Bewusstes ICH

„entweder – oder“

männlich
aktiv
Sonne
Feuer
Yang

Hintergrund

verliebt, romantisch, verspielt
genießen
offen, neugierig, weit

Hingabe, Vertrauen
fließen lassen

Metaebene
Subjekt
Beziehung

Zusammenhänge / Verbindungen
(*Wald erkennen, nicht nur Bäume*)

Einheit, „*Eins-sein*“

„HERZ-Bewusstsein“

„WIR“

Beziehung

unbewusstes ES

„sowohl-als-auch“

weiblich
passiv
Mond
Wasser
Yin

Linke Gehirnhälfte

Verstand

- Ratio – rationaler Denker
- starre Denkmuster (Glaubenssätze)
- starrer Stundenplan

- angelerntes Wissen
- erworbenes Wissen (Erziehung)

- Gewohnheit

(bei Geburt leer, wie eine Festplatte eines neuen PC)

Logik

- denkt logisch
- methodisch
- mathematisch - gut in Mathematik, Kopfrechnen, Berechnungen, Physik...

- Struktur, Ordnung (alles hat seinen Platz/gehört an seinen Platz)
- organisieren, planen
- Strategie

- Regeln, Gesetze

- kann sich gut Zahlen merken – Geheimnummer, Preise, Telefonnummern...

Analytik

- denkt analytisch
- wissenschaftlich, wirtschaftlich
- kalkuliert realistische Risiken
- kritisch

- Fakten, Zahlen, Formeln, Liste
- kategorisieren, berechnen, beschreiben

Detail

- detailliert
- Einzelheiten
- nimmt jedes kleinste Detail wahr

- zerteilt das BILD „Regenbogen“ in Wörter: rot, gelb, blau, violett...
- beschreibt den Körper: Arme, Beine, Kopf,...anatomische, physiologische und biologische Details
- verwebt Fakten und Details zu einem Ganzen

„Nimmt sich die Collage (vom Bild das die rechte Gehirnhälfte wahrnimmt) und zerteilt sie in Details. Sie kategorisiert und organisiert all die Informationen und assoziiert sie mit allem, was wir in der Vergangenheit gelernt haben und projiziert alle unsere Möglichkeiten in die Zukunft.“

Dr. Jill B. Taylor

Linear

- denkt linear (eins nach dem anderen...)
- arbeitet systematisch eine Aufgabe ab von A nach B nach C
- „Schritt-für-Schritt-Vorgehen“
- geradliniges Denken
- Vergangenheit, Zukunft

Entscheidungen

- trifft Entscheidungen aus den Erfahrungen, die man in der Vergangenheit gelernt hat

Zeit

- gutes Zeitverständnis / Zeitempfinden
- arbeitet Zeit-genau
- zeitlicher, linearer Ablauf (wenn dies...dann das...)

„Ich“- Ego

- „Ego-Zentrum“
- hier ist das „Ich“ zuhause
- Individualität, Einzigartigkeit
- beurteilt (richtig/falsch, gut/schlecht/, ...)
- beurteilt (schlecht über andere reden)
- vergleicht mit anderen – sucht Unterschiede
- kann klare Grenzen ziehen / Abgrenzung
- die dominierende linke Gehirnhälfte möchte ihre Macht behalten

„Ständiges Gehirngeplapper das dauernd sagt: „Ich bin. Ich bin“. Durch dieses Ich bin, werden wir getrennt, werden ein einzelnes Individuum, getrennt vom Energiefluss um uns herum, getrennt von anderen Menschen“

„Meine linke Hirnhälfte hält mich für ein zerbrechliches Individuum, das sein Leben verlieren könnte, aber meine rechte Hirnhälfte weiß, dass die Essenz meines Seins ewig lebt.“

Dr. Jill B. Taylor

Trennung

- Abgrenzung – Grenze
- „wir sind getrennte Wesen“

Sprache

- denkt in Sprache
- lesen
- schreiben, Schrift
- Werkzeug, durch das ich mit der Außenwelt kommuniziere
- Sprachzentrum

Gedankenspirale

- „Gedankengeplapper“ - „Geschichtenerzähler“
- spricht ständig mit mir
- Gedanken, die nicht mehr aus dem Kopf gehen
- sich ständig Sorgen machen
- an negativen Gedankenmustern festkrallen

Gedächtnis

- Gedächtniszentrum (...für Zahlen, Wörter, Regeln)

Erfolg

- erfolgsorientiert
- immer beschäftigt und misst ihren Wert, wie viele Dinge sie täglich von ihrer Aufgabenliste streichen kann
- Perfektion
- konsequent
- Zähne zusammen beißen

- Finanzen

„...dass in unserer westlichen Gesellschaft das „Tun“ der linken Hirnhälfte mehr gilt als das „Sein“ der rechten.“

Dr. Jill B. Taylor

Fokus

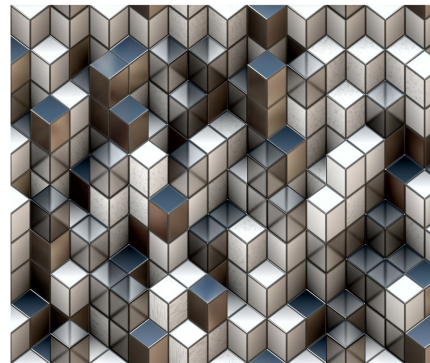
- bündelt alle Energien
- zielstrebig...dem Weg folgen
- gezielte Aufmerksamkeit

Emotionen / Gefühle

- fühlt sich irritiert mit emotionalen Botschaften
- hält Gefühle für „Gefühlsduschelei“
- kann mit Gefühlen nicht viel anfangen
- vertraut nicht den eigenen Gefühlen, sondern dem Verstand, dem vorgegebenen und gelernten Wissen



3.141592653589793238462643383279502
 88419716939937510582097494459230781
 64062862089986280348253421170679821
 48086513282306647093844609550582231
 72535940812848111745028410270193852
 1105596446229489549303819644288109
 75665933446128475648233786783165271
 20190914564856692346034861045432664
 82133936072602491412737245870066063
 15588174881520920962829254091715364
 36789259036001133053054882046652138
 41469519415116094330572703657595919
 53092186117381932611793105118548074
 46237996274956735188575272489122793



Rechte Gehirnhälfte

Ganzheitlichkeit

- die rechte Gehirnhälfte nimmt das „große Bild“ auf. Man sieht das Bild als ein Ganzes und konzentriert sich nicht auf die Details
- nimmt das große Gesamtbild wahr, erkennt, wie alles miteinander zusammenhängt, um ein Ganzes zu ergeben
- ganzheitliche Wahrnehmung
- ganzheitliches / holistisches Denken
- Gesamtheit – Gesamtkonzept - Zusammenhänge
- hat das „Große Ganze“ im Blick
- Überblick über eine Situation / Projekt / Weg ...
- „über den Tellerrand schauen“

- Höheres Bewusstsein
- Metaebene

„Ihre rechte Hirnhälfte nimmt das „große Bild“ auf. Sie sieht das Bild als ein Ganzes, in dem alles relativ ist, und konzentriert sich nicht auf Details. Ihre linke Hirnhälfte hingegen richtet ihre Aufmerksamkeit auf die Umrisslinien individueller Objekte und spezifischer Gebilde.“

„Wenn ich auf einem Berggipfel stehe und meine Augen entspanne, nimmt meine rechte Hirnhälfte die großartige Weite der Aussicht wahr. Physiologisch empfinde ich die Majestät des Panoramas tief in meinem Sein und stehe demütig vor der Schönheit unserer Erde. Ich kann mir diesen Moment ins Gedächtnis rufen, indem ich entweder den Ausblick rekonstruiere oder mich an das Gefühl erinnere, das er hervorgerufen hat. Meine linke Hirnhälfte geht ganz anders vor. Sie lenkt meine Aufmerksamkeit auf die besonderen Baumarten, auf die Farben am Himmel und auf das Gezwitscher der Vögel. Sie bestimmt die Wolkentypen, erkennt die Bäume und registriert die Temperatur.“

Dr. Jill B. Taylor

Bildsprache – Symbole

- denkt in Bildern
- braucht visuelle / bildliche Darstellung eines Sachverhalts (Diagramme, Farben, Bilder, Formen, Muster...)
- „Bildcollage“

- hat Schwierigkeiten mit Zahlen / Mathematik
- kann sich Zahlen nur schwer merken

- hat Schwierigkeiten mit Texten
- kann nur sehr schwer einen Text verstehen

Intuition

- „inneres Wissen“
- Weisheit – weise
- intuitive Weisheit

Geruch

- riechen

„Herzbewusstsein“

- mitfühlend
- tolerant
- verständnisvoll
- liebevoll – Liebe
- friedlich – Innerer Friede
- empathisch
- kennt keine Beurteilung und nimmt die Dinge so, wie sie sind - „AKZEPTANZ“
- Freude

„...einen Streit zu beginnen (linke Hirnhälfte) oder empathisch zu reagieren und Ihnen voller Mitgefühl entgegenzutreten (rechte Hirnhälfte).“

„Ohne die kritisch-negative Beurteilung meiner linken Hirnhälfte nahm ich mich als perfekt, vollständig und schön wahr“

Dr. Jill B. Taylor

Dankbarkeit / Glück / Freude / Mitgefühl

- „Reichtum des Augenblicks“

„Aus biologischer Sicht ist Glück der natürliche Zustand meiner rechten Hirnhälfte, und daher läuft dieser Schaltkreis ständig, und ich brauche mich nur einzuklinken. Mein „Wutschaltkreis“ hingegen läuft nicht ständig, kann aber durch bestimmte Ereignisse ausgelöst werden“

„Das Gefühl, das ich tief in meiner rechten Hirnhälfte empfinde, würde ich als FREUDE bezeichnen. Meine rechte Hirnhälfte freut sich, am Leben zu sein. Ich empfinde Freude, wenn ich darüber nachdenke, dass ich eins mit dem Universum sein kann, zugleich aber eine individuelle Identität habe, mit der ich in die Welt trete und positive Veränderungen bewirke.“

„Sollte ich einen Schlüsselbegriff für meine rechte Hirnhälfte benennen, so würde ich MITGEFÜHL wählen.“

Dr. Jill B. Taylor

Kreativität

- künstlerisch - musikalisch
- tiefes Empfinden für Formen, Farben, Kunst, Musik, Klänge...
- phantasievoll

Strukturlos

- planlos
- schätzt ab

Zeit-los

- anderes Zeitempfinden
- Schwierigkeiten mit der Zeit – kann nur schwer die Zeit einschätzen
- kein lineares Zeitempfinden
- „Ewigkeit“- alles ist JETZT

„Raum“

- räumliche Vorstellung

Ordnung

- eine von außen nicht erkennbare „innere Ordnung“
- eigene „innere Methode“, im Alltag zu arbeiten, das Leben zu leben

Frieden

- tiefer innerer Frieden

„Friedliche Ruhe, die ich während der „Abwesenheit“ meiner linken Hirnhälfte gefunden hatte“

„Frieden ist nur einen Pulsschlag von uns entfernt, und jeder Mensch hat Zugang dazu, wenn er die Stimme der dominanten linken Hirnhälfte zum Schweigen bringt“

„Ohne die analytische Kontrolle meiner linken Hirnhälfte war ich eingehüllt in Gefühle der Ruhe, Sicherheit, Euphorie und Allwissenheit“

Dr. Jill B. Taylor

Einssein

- sieht die Einheit zwischen allen Lebewesen
- keine künstlichen Grenzen wie Rassen, Religion...
- sucht Gemeinsamkeiten

„Wir sind alle gleichwertige Mitglieder der menschlichen Familie“

„Im Bewusstsein meiner rechten Hirnhälfte sind wir in einem universellen Netzwerk menschlichen Potenzials miteinander verwoben, das leben ist gut, und wir sind alle schön – so, wie wir sind“

„Ich bin ein Teil von allem. Wir sind Brüder und Schwestern auf diesem Planeten und wollen diese Welt friedlicher und freundlicher gestalten“

Dr. Jill B. Taylor

Eins mit dem Universum

- die rechte Gehirnhälfte ist offen für den ewigen Fluss, in dem ich *eins* bin mit dem Universum
- Sitz meines „Göttlichen Geistes“
- Verbindung mit dem Universum
- „Nirwana“
- kein Kontakt zur dreidimensionalen Realität
- metaphysisch

„Wie beispielsweise Reiki, Feng-Shui, Akupunktur und Gebet funktionieren, wird ein medizinisches Geheimnis bleiben, weil es der linken Hirnhälfte und der Wissenschaft noch nicht ganz gelungen ist, die Funktionen der rechten Hirnhälfte zu ergründen. Ich glaube jedoch, dass die rechte Hirnhälfte ganz genau weiß, wie sie intuitiv die Dynamik von Energien wahrnimmt und interpretiert.“

Dr. Jill B. Taylor

Unschuld

- die Unschuld der rechten Hirnhälfte

„Hier und Jetzt“

- alles ist JETZT – im gegenwärtigen Moment
- es dreht sich alles ums Hier und Jetzt
- kümmert sich nicht um Vergangenheit und Zukunft

Gleichzeitig

- alles ist gleich-zeitig
- alles ist gleich-wichtig
- alles ist gleich-wertig

- kein „lineares Bewusstsein“
- kein „lineares Denken“
- kein „lineares handeln“

- keine Prioritäten setzen können

Kann nicht so schnell Informationen / Reize verarbeiten

Gedächtnis

- gutes Langzeitgedächtnis
- mit unheimlicher Klarheit und Genauigkeit an manche Augenblicke erinnern
- gutes visuelles Gedächtnis (Farben, Bilder...)
- kein gutes Kurzzeitgedächtnis

Sprunghaftigkeit

- flexibel – geistig flexibel bleiben, dass wir Veränderungen begrüßen
- Spontanität
- impulsiv
- neugierig
- offen für neue Möglichkeiten
- Neues ausprobieren

Ablenkbarkeit

- verzettelt sich leicht

non-verbale Kommunikation

- reagiert sehr sensibel auf non-verbale Kommunikation
- Ausstrahlung / Energie
- Mimik, Gesichtsausdruck
- Gestik, Körpersprache

keine gute Erdung

- über den Wolken schweben
- nicht ganz „hier“ sein

Kein Körperbewusstsein

- keine Eigenwahrnehmung des Körpers
- nicht im Körper verankert
- den Körper nicht spüren
- die Grenzen des Körpers nicht spüren
- die eigene physische Grenze nicht wahrnehmen können

„Meine linke Hirnhälfte war darauf trainiert, mich als fest und getrennt von anderen wahrzunehmen, und jetzt genoss meine rechte Hirnhälfte den ewigen Strom – frei von all diesen Einschränkungen. Ich war nicht mehr begrenzt und allein. Meine Seele war so groß wie das Universum und trieb in einem grenzenlosen Ozean“

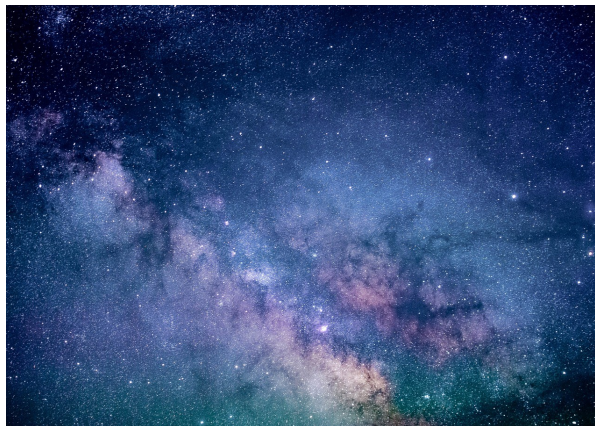
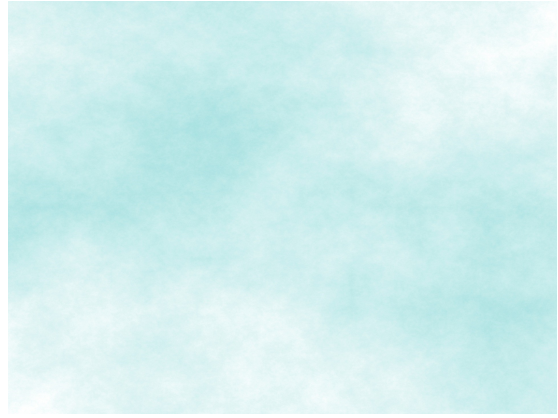
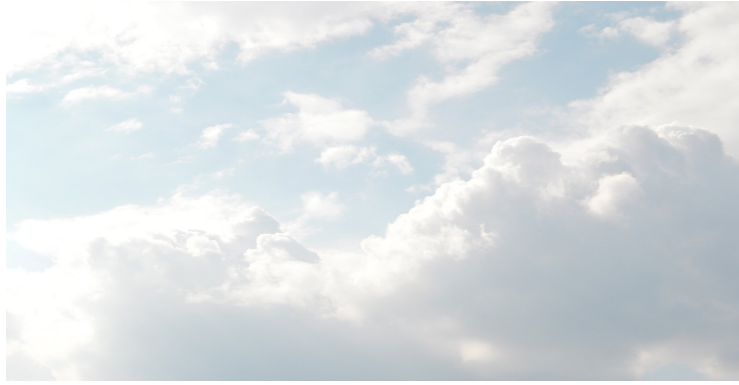
„Die Grenzen meines physischen Körpers lösten sich auf, und ich verschmolz mit dem Universum“

„Ich fühlte mich riesig und ausgedehnt“

„Ohne den gewohnten Sinn für meine physischen Grenzen war ich eins mit dem unendlich riesigen Universum“

„Die Zusammensetzung meines Seins empfand ich eher als Flüssigkeit und nicht als festen Körper. Ich nahm mich nicht mehr als ganzes Objekt, getrennt von allem, wahr, sondern ich zerfloss im Raum.“

Dr. Jill B. Taylor



Bei hochsensiblen Menschen ist die rechte Gehirnhälfte aktiver als bei Nicht-HSP

Die rechte Gehirnhälfte ist zuständig für Gefühle, Bilder, Intuition...

Die linke Gehirnhälfte ist zuständig für Fakten, Zahlen, Analyse, Sprache...

Da ich als Hochsensible mehr „rechts-hirinig“ bin, habe ich Schwierigkeiten mit trockenem, theoretischem Wissen. Ich tue mich schwer mir Wissen anhand von Texten anzueignen. Um zu lernen, muss ich mir den Text öfters durchlesen, damit ich ihn bewusst verstehe. Manchmal mache ich mir auch Skizzen oder Zeichnungen zu einem Thema, das ich lernen möchte. So kann ich es für mich besser verstehen.

Ich bin „rechts-hirinig“. Das heißt, ich bin „Bilder-Denker“ und habe die „Bilder-Sprache“. Aus einem Bild, einer Skizze oder einem Symbol kann ich mehr Informationen „rauslesen“, als aus einem theoretischem Text.

Ich setze mir theoretische Informationen immer in meine eigenen „Bilder“ um. So lerne ich für mich am besten.

Jetzt verstehe ich auch, warum ich in meiner Schulzeit Mathematik-Textaufgaben nie verstanden habe. Im Zeichnen aber habe ich immer sehr gute Noten bekommen.

2 gegensätzliche Wirklichkeiten

„Beispiel“

Schlaganfall-Patienten mit nur einer linken Gehirnhälfte...

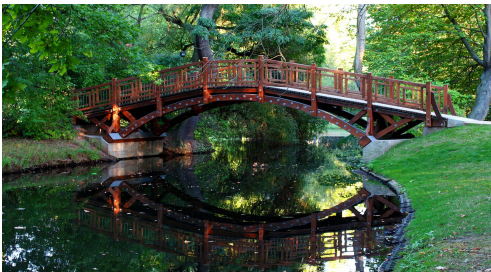
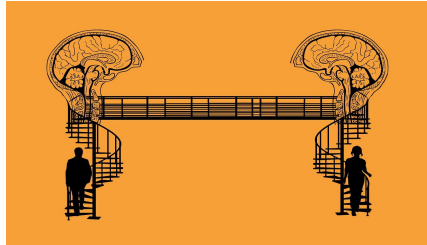
- zeichneten einen Baum schematisch mit verzweigter Struktur, die nur entfernt einem Baum ähnelt

Schlaganfall-Patienten mit nur einer rechten Gehirnhälfte...

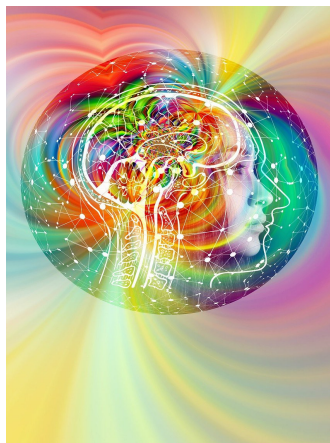
- zeichneten den Gesamteindruck eines Baumes, schlampften aber bei den Details

Evolution - Energieerhöhung - „Neue Zeit“

- aufgrund von anthropologischer Forschung weiß man, dass die „Brücke“ (corpus callosum) im Zuge der menschlichen Entwicklung immer dünner geworden ist (ist im Laufe der Evolution nicht gewachsen, sondern geschrumpft)
- aufgrund der steigenden Frequenzen / Energien, wird das corpus callosum wieder „programmiert“ und arbeitet als „Brücke“
- der „Verbindungs-Balken“ wird durchlässiger und fungiert als „Brücke“ zwischen den beiden Gehirnhälften (dadurch entsteht eine andere Denkausrichtung: von „entweder-oder“ zu „sowohl-als-auch“)



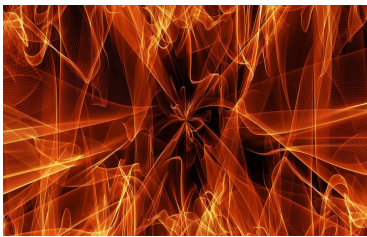
- diese Brücke verbindet die Polaritäten des Gehirns, so dass ein „neues, vollständiges Gehirn“ hergestellt wird



Beide Gehirnhälften vereinigen sich



„männlich“



„weiblich“



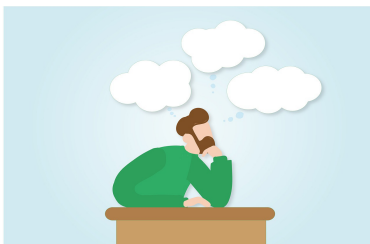
„Der Krieger“



„Der Weise“



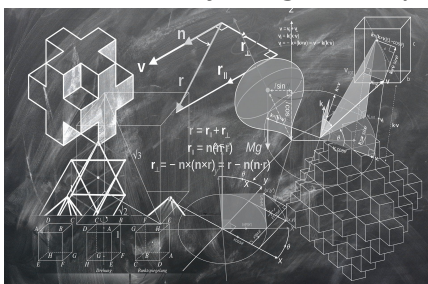
Gedanken



Gefühle



Wissenschaft, Logik, Analyse



Intuition, Weisheit



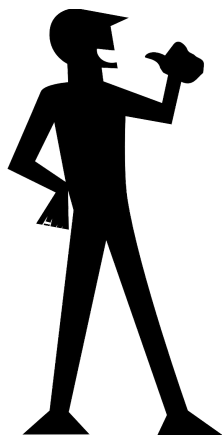
„ICH“ - individuell



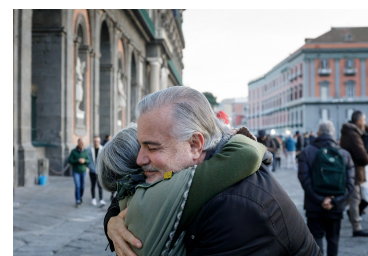
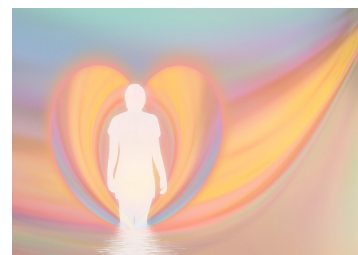
„WIR“ - ganzheitlich



„EGO-Bewusstsein“



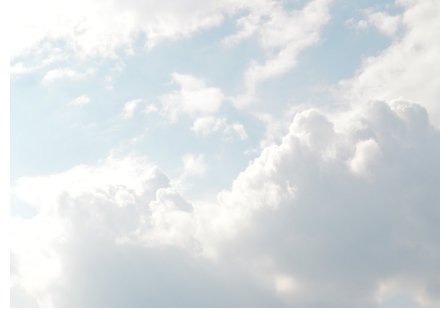
„HERZ-Bewusstsein“



„Erde“



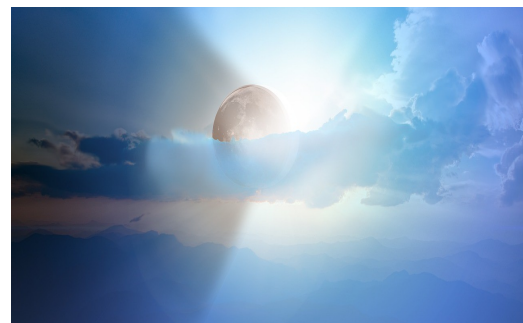
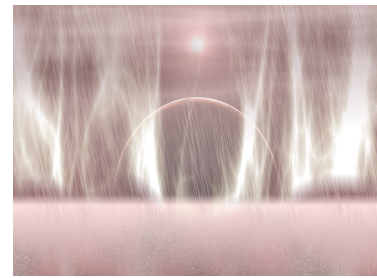
„Himmel“



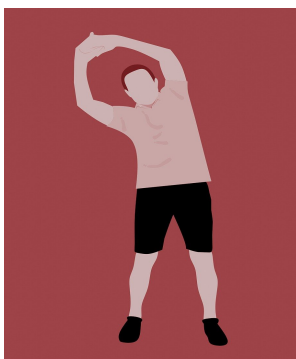
irdische Ebene / Dimension



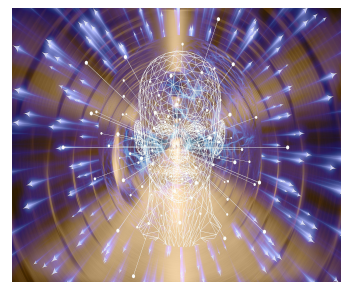
höhere Dimensionen



*Körper
physisch*



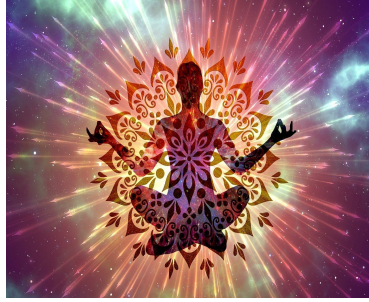
*Seele
geistig*



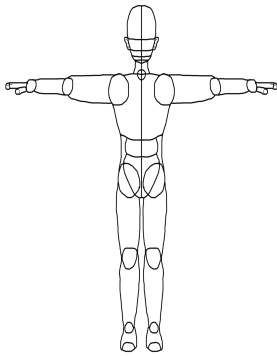
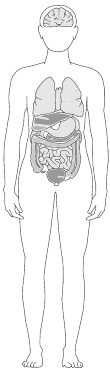
Mensch



...und ...



Seele



Kein Trennungsprinzip von „entweder-oder“ „eins von beiden

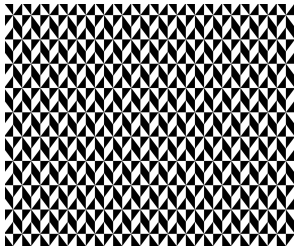
...sondern...

Einheitsprinzip von „sowohl-als-auch“ „beides“ „ganz“

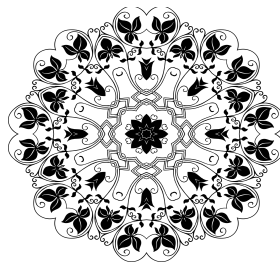
„Einheit“



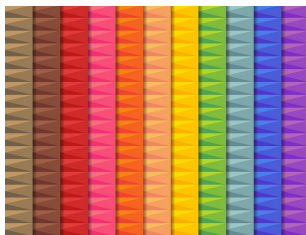
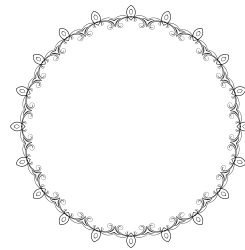
entweder...



sowohl-als-auch



...oder



Gleichgewicht
zwischen rechter und linker Gehirnhemisphäre



„geistig flexibel sein...“

gezielt meinen Weg gehen

Wissen und Verstand

ICH – Grenzen setzen

(linke Gehirnhälfte)

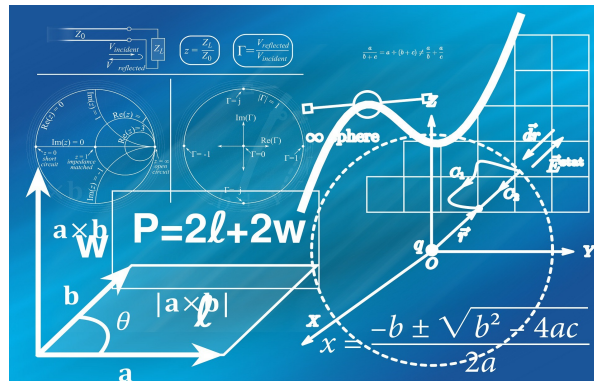
offen sein für Veränderungen

auf mein Herz hören – Intuition

WIR – Verständnis, Mitgefühl

(rechte Gehirnhälfte)

Analytischer Wahrnehmungsstil



GANZ-heitlicher Wahrnehmungsstil



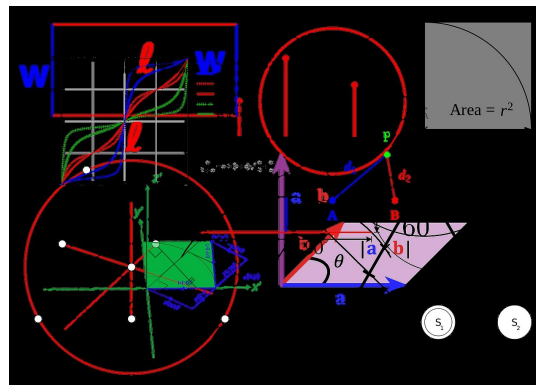
Analytische und ganzheitliche Wahrnehmung

Es gibt zwei verschiedenen Arten die Welt zu sehen / die Welt wahrzunehmen...

analytisch und ganzheitlich

Menschen mit einer dominanten linken Gehirnhälfte betrachten die Welt analytisch

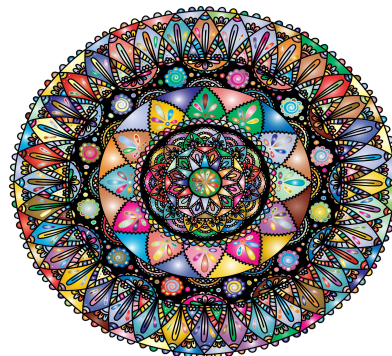
Analytische Wahrnehmung



*Alles ist getrennt – einzelne Elemente
„Verstand- Logik“*

Menschen mit einer dominanten rechten Gehirnhälfte betrachten die Welt ganzheitlich

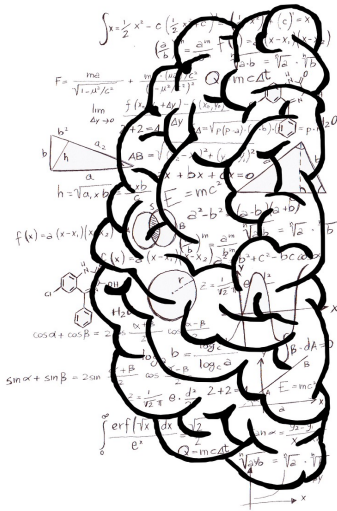
Ganzheitliche Wahrnehmung



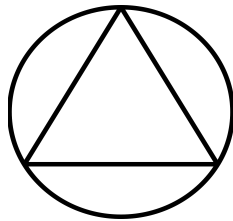
*Alles ist „EINS“ - miteinander verbunden
„Gefühl – Intuition“*

Analytischer Wahrnehmungs- und Denkstil

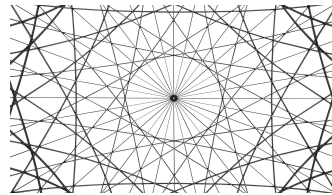
- linke Gehirnhälfte (Logik, Verstand, Berechnung, Analyse, Fakten...)



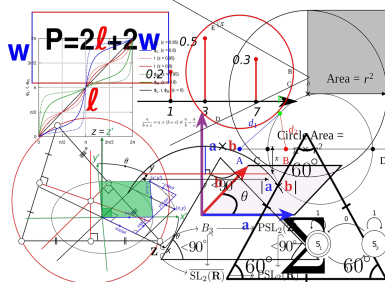
Form



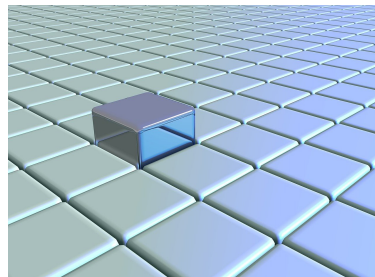
Struktur



Berechnung



Detail

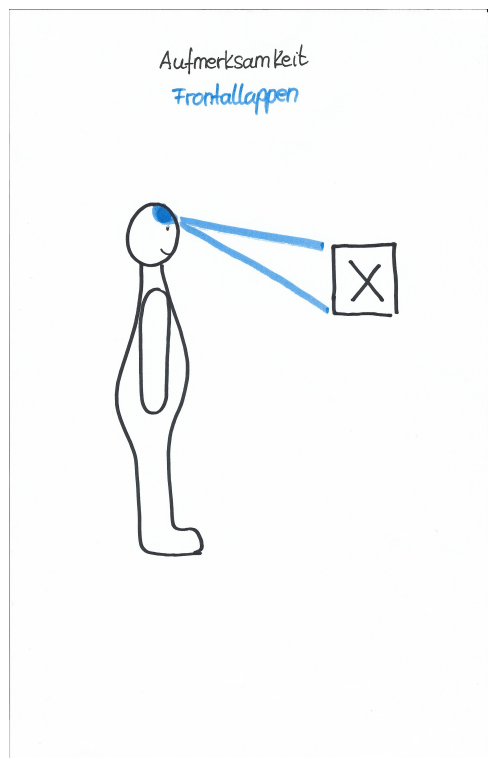


Objektive Betrachtung – einzelne Elemente

- Lichtkegel der Aufmerksamkeit ist auf ein wichtiges Objekt gerichtet
- Aufmerksamkeit ist auf ein zentrales Objekt gerichtet und nicht auf die Umgebung
- halte Ausschau nach hervortretenden oder hervorstechenden Objekten und schenke der Umgebung fast keine Aufmerksamkeit



- kann die Aufmerksamkeit darauf richten und sich nicht ablenken lassen



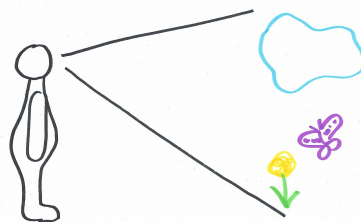
Trennung - Abgrenzung

- kann eine klare Trennung vornehmen: *wichtig – unwichtig*

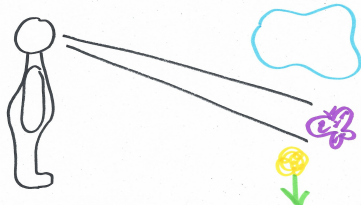


- kann unwichtige Dinge ausblenden und die Aufmerksamkeit auf Wichtiges lenken
- Aufmerksamkeit („Lichtkegel“) der nur das „Wichtige“ beleuchtet“
- nur das, was sich im Lichtkegel befindet, wird ins Bewusstsein gerückt und erkannt

ganzheitliche Wahrnehmung

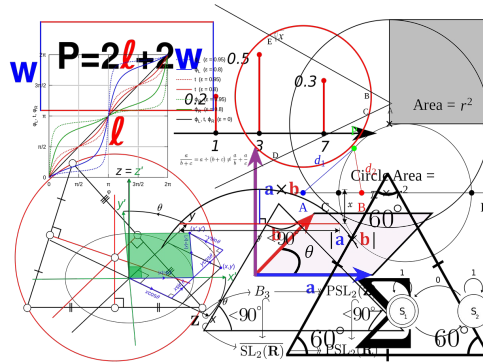


analytische Wahrnehmung



Logik – Analyse – Schema

- „rationales, analytisches Denken“
(Emotionen spielen eine untergeordnete Rolle)
- denken und wahrnehmen in Kategorien / Schemata
- gehen beim Arbeiten thematisch und systematisch vor
- analytisches und differenziertes Vorgehen
- nutzen Regeln, Formel, Logik, Berechnung



Schritt-für-Schritt-Vorgehen

- „eins nach dem anderen“ - der Reihe nach...



direkt – gerade - zielstrebig

- sucht die kürzeste und schnellste Verbindung zwischen zwei Punkte
(Autobahn = schnell und effektiv)



Analytische Wahrnehmung

„Handler“

- eher Extroversion
- äußere Handlungen
- Ziele des „Handlers“ sind...
 - ... Probleme sofort praktisch anzugehen
 - ... sich Schritt für Schritt voranzuarbeiten

...die Außenstehende nachfolgen können



- Gedanken und Handlungen sind sofort nachvollziehbar



Ganzheitlicher / holistischer Wahrnehmungsstil

Holimus von holos = griechisch „ganz“

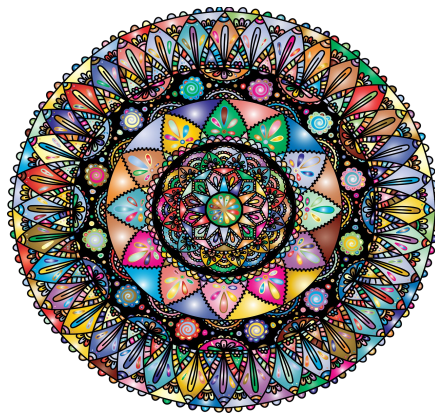
- *das große Ganze überblicken*
- *Dinge aus verschiedenen Perspektiven sehen*
- *vernetztes Denken in große Zusammenhänge*

„Ganz“ bedeutet ursprünglich = unverletzt und vollständig

„Ganzheitlich“ ist demnach die Betrachtung einer Sache in der systemischen Vollständigkeit aller Teile, sowie in der Gesamtheit ihrer Eigenschaft und Beziehung untereinander

„Ganzheitliche / Holistische“ Medizin

Nicht nur einzelne Teile des Körpers oder einzelne Beschwerden werden betrachtet, sondern der Mensch insgesamt



Es gibt zwei verschiedene Arten der Wahrnehmung ...

analytisch

(Nicht-HSP)

und

ganzheitlich / holistisch

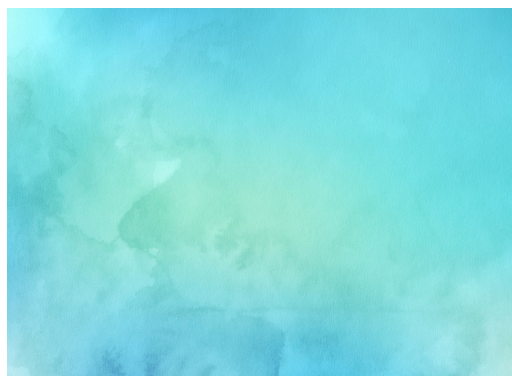
(HSP)

Hochsensible Menschen haben eine besondere Art, die Welt zu sehen – sie sehen die Welt mit anderen Augen, nehmen alles anders wahr ...

ganzheitlich / holistisch

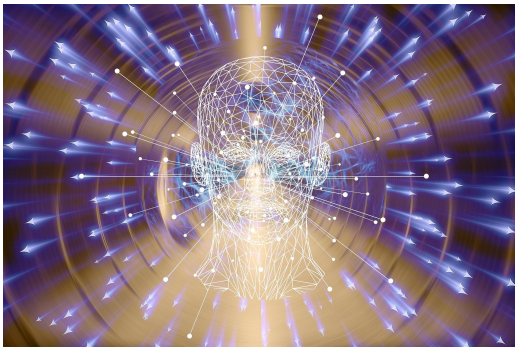
Ganzheitlicher Wahrnehmungs- und Denkstil

- rechte Gehirnhälfte (Gefühle, Intuition, Weisheit ...)

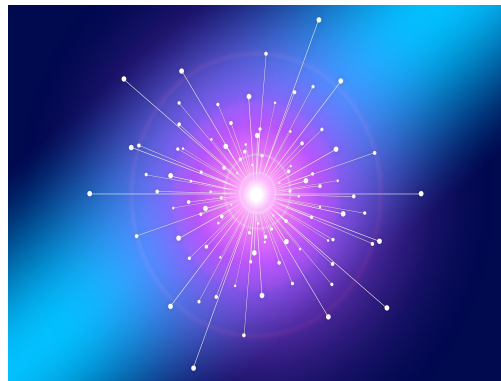


Überblick

- „Radarantenne“, die das „Ganze Feld“ abscannt
- genau beobachtend (...in alle Richtungen)
- haben einen „Rund-um-Blick“
- machen sich ein umfassendes Bild
- „ganzheitliche Betrachtung“
- haben den Überblick
- sehen das „Ganze Bild“
- beobachten aus verschiedenen Blickwinkeln



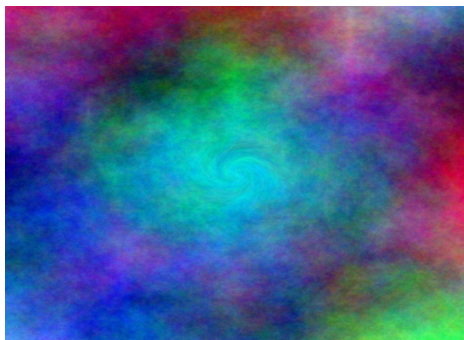
- der Fokus (Lichtkegel) der Aufmerksamkeit ist nicht auf einzelne / wichtige Objekte ausgerichtet, sondern auch in der ganzen Peripherie und sucht nach Informationen



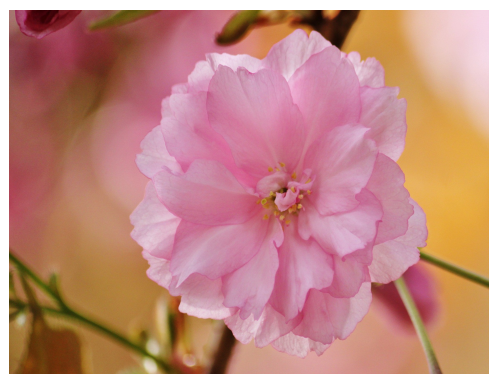
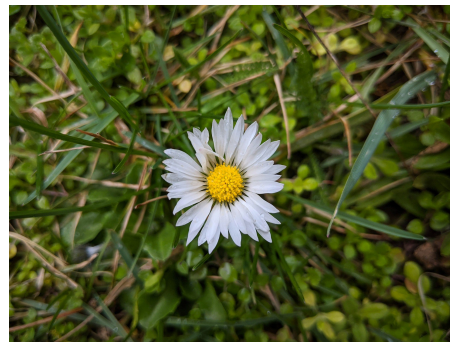
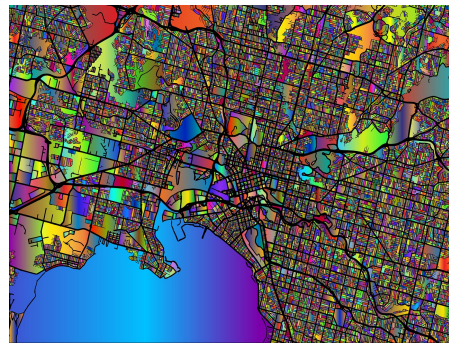
Das „ganze Bild“

- man sieht das „ganze Bild“ - (weniger Details)
- man sieht die Gesamtsituation (weniger die einzelnen Elemente)
- man hat ein umfassendes Bild über alles – *übergeordnete Struktur*
- man hat einen „Über-Blick“ - *Metaebene*
- es ist wichtiger die Gesamtsituation zu erfassen
- das „große Ganze“ verstehen

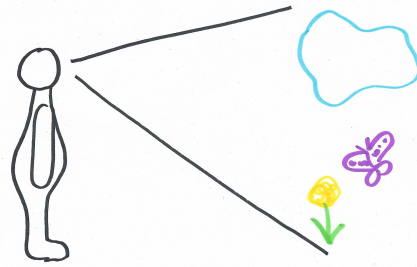
Gesamtbild



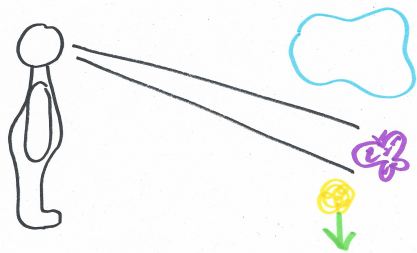
Details



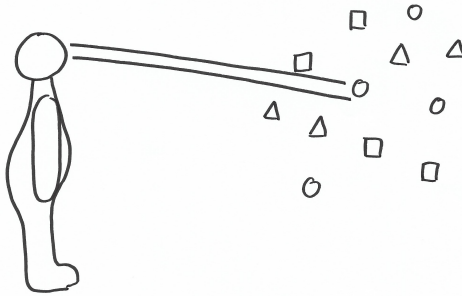
ganzheitliche Wahrnehmung



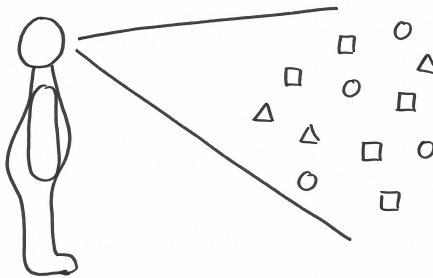
analytische Wahrnehmung



analytische Wahrnehmung

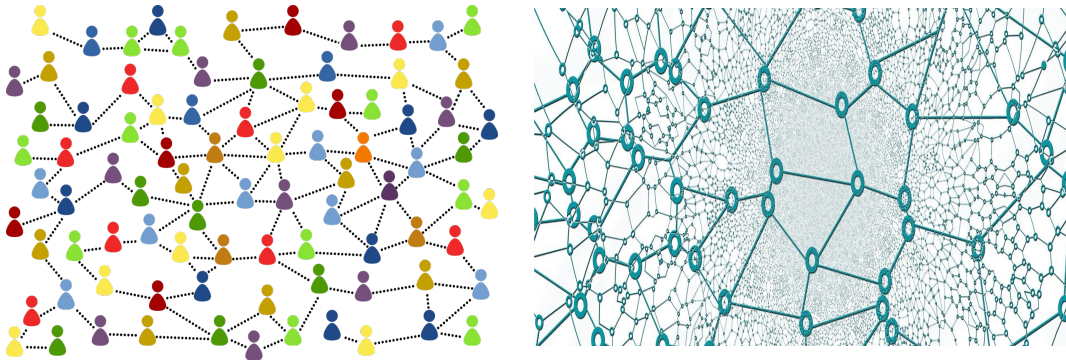


ganzheitliche Wahrnehmung

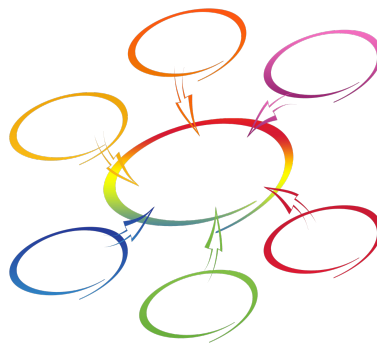


Komplexe Zusammenhänge – Beziehungen / Dynamik

- schenken der Umgebung des Objekts mehr Aufmerksamkeit
- man erkennt die Beziehung / Dynamik zwischen den Dingen an
- man erkennt die komplexen Zusammenhänge
- die Beziehung / Dynamik zwischen den Dingen ist wichtiger als die Dinge selber



- man kann eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten
- man sieht die Gesamtsituation (und kann sich dann ein Bild machen)
- man kann aus der Gesamtsituation die richtigen Schlüsse ziehen



- verständnisvoller und toleranter (in Beziehungen)
(da Fokus auf Beziehung und nicht auf das Objekt)

Den Sinn verstehen – Wie? Warum? Woraus?

- es geht nicht um das Objekt *„Da ist etwas!“*
...sondern...
um die Funktion / Beziehung / Sinn des Objekts *„Warum?“* *„Wieso?“*
- *Was ist der Sinn?*
- *Wie funktioniert das?*
- *Woraus besteht das?*
- *Wie geht es ihm?*
- *Wie steht es in Beziehung zu anderen Objekten?*

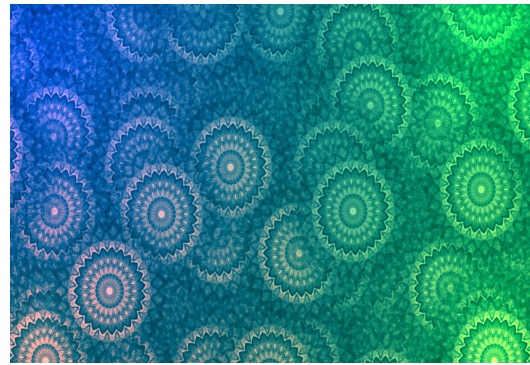
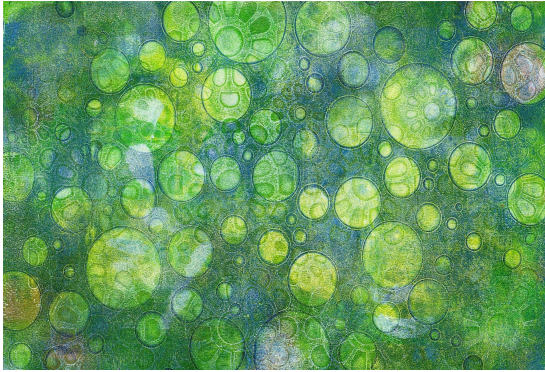
- möchte verstehen
- möchte hinter die Dinge blicken
- möchte das Motiv erkennen
- möchte wissen wie es funktioniert
- Suche nach dem Sinn des Ganzen

„Vielleicht gibt es noch andere Lösungen?“
„Vielleicht gibt es noch einen besseren Weg?“
„Vielleicht geht es auch anders?“

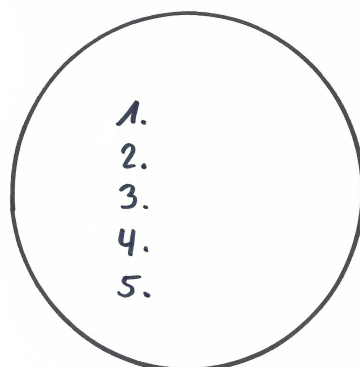


Keine Trennung – keine Abgrenzung

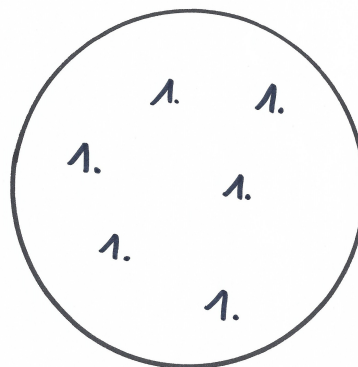
- keine klare Trennung von Wichtigem und Unwichtigem
- alles ist gleich – wichtig
- kann nur schwer Prioritäten setzen



analytisch
kann Prioritäten setzen



ganzheitlich
kann **keine** Prioritäten setzen



Ganzheitliche Wahrnehmung

„Denker“

- eher Introversion
- innere Reaktionen
- vermehrte Emotionen
- intensives Gefühlserleben
- Intuition
- intuitives Erfassen der ganzen Situation, des ganzen Projektes ...
- vorsichtig
- vorausschauend
- gründlich
- wägen verschiedene Varianten ab
- haben neue Lösungswege, neue Ideen, neue Möglichkeiten ...
- komplexe Problemlösungskompetenz
- „kreatives Denken“
- Ziel des „Denkers“ ist, jedes Problem in seiner Komplexität zu erkunden und mit einer richtigen Handlung am Ende des Denkprozesses zu beantworten



- haben ungewöhnliche Gedankensprünge
- haben mehrere Gedankengänge gleichzeitig, parallel
- haben ungewöhnliche Antworten
- spontane Handlungen

...die andere nicht nachvollziehen können



- „Denker“ sind *nicht* in der Lage, andere Menschen an ihren Gedanken teilhaben zu lassen, weil sich ihr Denken vorwiegend in Bildern und Gefühlen abspielt



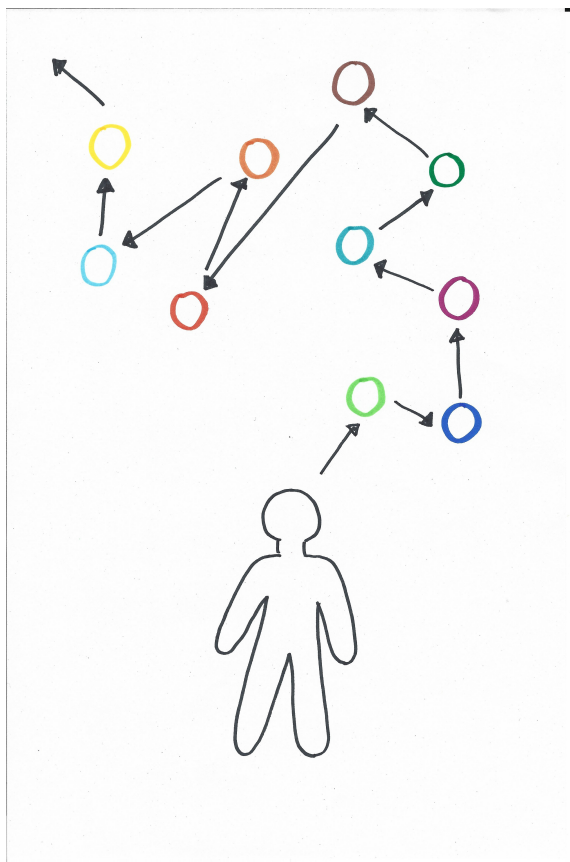
Ganzheitliche Wahrnehmung

„Ablenkbarkeit“

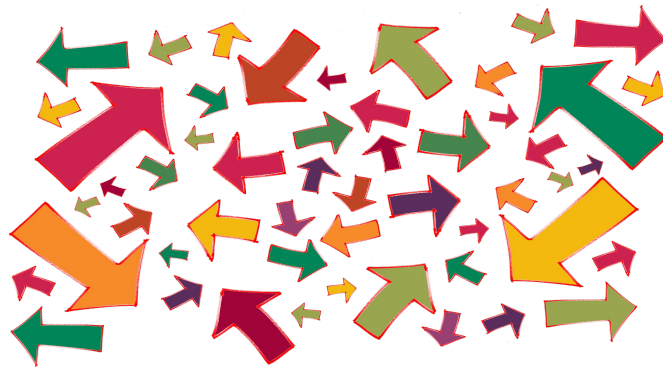
Die Aufmerksamkeit wird dorthin gelenkt, wo etwas „passiert“, wo sich was „verändert“

- die Aufmerksamkeit folgt den Impulsen aus dem *Inneren* (Gedanken, Aufgaben, Hunger, Durst, Bedürfnisse, Gefühle ...)
- die Aufmerksamkeit folgt den Impulsen von *Außen* (Geräusche, Bewegungen, Stimmen, Menschen ...)

= schnelles „Umschalten“ meiner Aufmerksamkeit = **(Ablenkbarkeit)**



Die Folgen...



- leicht ablenkbar
- jedem Impuls folgend (innere und äußere Impulse)
- Aufmerksamkeit folgt zahlreichen inneren und äußeren Reizen

- keine Konzentration
- unkonzentriert

- verzettelt mich leicht
- verliere schnell den roten Faden

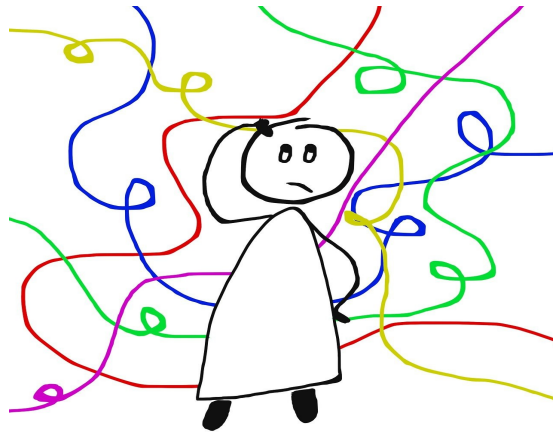
- kann die Aufmerksamkeit nicht lange halten
- mangelnde Steuerung der Aufmerksamkeit

- sprunghaft
- zerstreut
- unorganisiert
- chaotisch

- „Zerstreuter Professor“

- orientierungslos
- planlos
- strukturlos

Der Alltag ...



- wenig Strategie / Plan / Struktur im Alltag
- chaotische Abläufe
- desorganisiert

- Aufgaben werden nicht zu Ende gebracht - wegen ständiger Störfaktoren
- man kann nicht an einer Aufgabe dranbleiben – wegen ständiger Ablenkbarkeit
- es ist anstrengend bei einer Sache zu bleiben

- Probleme Prioritäten zu setzen

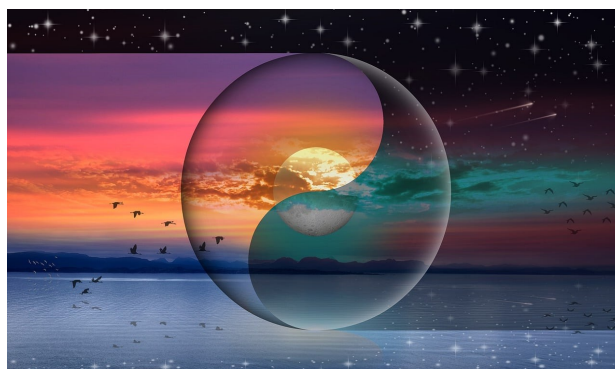
- Probleme Ziele zu verfolgen
- nicht zielgerichtet handeln

„Die Neue Zeit“

Wenn der „Balken“, der die Gehirnhälften trennt, jetzt durchlässiger wird, entsteht eine neue Wahrnehmung, eine neue Denkweise....ein „Neuer Mensch“.



Beide Ebenen, beide Seiten, beide Polaritäten...werden jetzt zur Einheit. Beides wird gleichzeitig erfahrbar.



„Geist und Materie“
„Seele und Mensch“
„himmlisch und irdisch“

„Geist in die Materie bringen“

„Das Seelenbewusstsein im menschlichen Körper integrieren“

„Den Himmel auf die Erde bringen“

- erkennen, warum manche Situationen in meinem Leben sind
- Verständnis für Menschen, Ereignisse, Situationen...die vielleicht schmerzhaft sind
- Einsicht, warum ich bestimmte Ereignisse in meinem Leben erfahre
- Akzeptanz und Mitgefühl für mich und andere Menschen
- bewusst sein, dass man ein „Göttliches Wesen“ ist, ein „Kind Gottes“
- Spiritualität im Alltag integrieren und leben
- erkennen, dass es einen „höheren Plan“ gibt
- sich vom HERZEN leiten und führen lassen

„Das Materielle als ein Geschenk der Schöpfung erkennen“

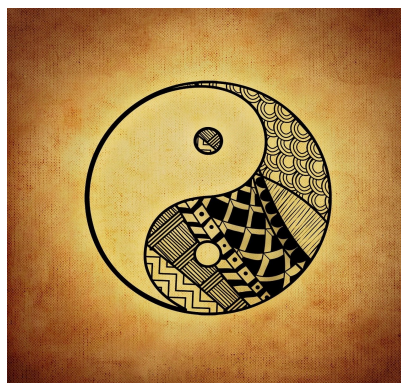
„Den physischen Körper als „heiliges Gefäß“ für die Seele annehmen“

„IN der irdischen Dimension leben – IM physischen Körper sein“

- das menschliche Dasein nicht ablehnen
- den physischen Körper wertschätzen
- das Leben als „heilig“ leben
- das Leben hier auf der Erde ... als „göttliches Wesen“ leben

„Individualität im großen Ganzen“

„Ein Ganzes in der Ganzheit“



Für Menschen, die bis jetzt mehr aus der linken Hemisphäre die Welt wahrgenommen und erlebt haben (Logik, Verstand, eins-nach-dem-anderen, Grenzen, Raum...), lösen sich die gewohnten Strukturen auf. Es findet eine „Öffnung“ für die Spiritualität und die Seele statt. Die Seele und das Höhere Bewusstsein fließen jetzt in die Wahrnehmung mit ein. Das kann u.a. zu Orientierungslosigkeit, Vergesslichkeit und Haltlosigkeit führen.

Menschen, die bis jetzt mehr aus der rechten Hemisphäre die Welt wahrgenommen und erlebt haben (Intuition, Gespür, Grenzenlosigkeit, Formlosigkeit...), erfahren jetzt die irdische Ebene der Körperlichkeit und der Festigkeit. Das kann sich für manche Menschen sehr befremdlich anfühlen. Vor allem, wenn man bis jetzt seinen eigenen Körper abgelehnt hat oder nicht auf der Erde sein wollte. Auch irdische Themen fließen jetzt in das Bewusstsein, ins Alltagsleben (Körper, Essen, Geld, ICH, Materie...). Das kann sich für viele Menschen erst mal fremd und „unnatürlich“ anfühlen.

Wenn ich nichts von der „Verschmelzung der Hemisphären“ weiß, kann es sich für mich sehr befremdlich anfühlen. Ein Gefühl von einer fremden „Persönlichkeit“.
Reflektiere dich, beobachte dich und nimm bei dir wahr, was sich für dich verändert.
Erkenne, welche Polarität sich dir jetzt zeigt und angenommen werden möchte...

...um ein „ganzer Mensch“ zu sein

Wir müssen wieder lernen, „ein ganzer Mensch“ zu werden.

Wir müssen den Himmel auf die Erde bringen.

Wir müssen uns für die höheren Ebenen öffnen.

Wir müssen den Körper als ein „Heiliges Gefäß“ für die Seele annehmen.

Wir müssen die alten Strukturen und Begrenzungen loslassen und auflösen.



„Ich bin ein spirituelles Wesen, das eine menschliche Erfahrung macht“

„Ich bin Seele, in einem menschlichen, physischen Körper“

Zitate - Sprüche

Je nach Persönlichkeit, wie ich die Welt bis jetzt wahrgenommen habe, hat man nun die Aufgabe wieder „ganz“ – eine „Einheit“ zu werden.

„Offenbar sind viele Menschen regelmäßig im Widerstreit mit den völlig entgegengesetzten Charakteren in ihren Köpfen. Fast jeder, mit dem ich spreche, ist sich klar darüber, dass seine Persönlichkeit zwei sich widersprechende Seiten hat. Viele Leute erklären, ihr Kopf (linke Hirnhälfte) sage das eine, während ihr Herz (rechte Hirnhälfte) das genaue Gegenteil von sich gebe. Manche unterscheiden zwischen dem, was wir denken (linke Hirnhälfte) und dem, was wir fühlen (rechte Hirnhälfte).“

Dr. Jill B. Taylor

„Vor der Erfahrung mit dem Schlaganfall konnten die Zellen in meiner linken Hirnhälfte die Zellen in meiner rechten Hirnhälfte beherrschen. Der in meiner linken Hirnhälfte angelegte kritische, analytische Charakter beherrschte meine Persönlichkeit. Als die Blutung das Sprachzentrum meiner linken Hirnhälfte zerstörte, das mein ICH definierte, behinderten diese Zellen nicht mehr die Zellen in meiner rechten Hirnhälfte. Dadurch konnte ich klar erkennen, welche zwei äußerst unterschiedlichen Charaktere sich in mir vereinten. Die beiden Hälften meines Gehirns denken und nehmen nicht nur in neurologischer Hinsicht auf unterschiedliche Art und Weise wahr, sondern sie zeigen auch sehr unterschiedliche Werte aufgrund der Informationen, die sie wahrnehmen. Der Schlaganfall hat mir die Einsicht vermittelt, dass sich im Kern des Bewusstseins meiner rechten Hirnhälfte ein Charakter befindet, der direkt mit meinem Gefühl inneren Friedens verbunden ist, und dem geht es um nichts anderes als um Frieden, Liebe, Freude und Mitgefühl für die Welt.“

Dr. Jill B. Taylor

„Würde man die linke Gehirnhälfte entfernen, wären alle Menschen sofort spirituell, auch die Männer.“

Roy Martina

„Alles, was zählt, ist die Intuition.

Der intuitive Geist ist ein Geschenk und der rationale Geist sein treuer Diener.

Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“

Albert Einstein

„Unsere linke Hirnhälfte ist bei der Geburt leer wie eine Festplatte eines neu gekauften Rechners.“

Prof. Gerald Hüther

Der schwarze und der weiße Wolf

Eines Abends saß ein alter Indianer mit seinem Sohn am Lagerfeuer.

Es war dunkel geworden.

Die Bäume um sie herum warfen schaurige Schatten und das Feuer knackte und knisterte, während die Flammen in den Himmel züngelten.

Der Indianer schaute nachdenklich in die Flammen.

„Das Flammenlicht und die Dunkelheit, sind wie die zwei Wölfe, die in unseren Herzen wohnen.“

Fragend schaute ihn sein Sohn an.

Nach einer Zeit des Schweigens begann der Indianer seinem Sohn eine Geschichte zu erzählen.

„Der eine, – der Schwarze Wolf ist böse.

Er arbeitet mit Angst, Ärger, Sorgen, Schuld, Lügen, Unterdrückung, Vorurteile, Eifersucht, Neid, Gier, Überheblichkeit, Arroganz, Feindschaft und Hass.

Er ist rachsüchtig, aggressiv und grausam.

Der andere, – der Weiße Wolf ist gut.

Er nutzt Zuneigung, Vertrauen, Aufrichtigkeit, Offenheit, Liebe, Wohlwollen, Güte, Verständnis, Mitgefühl, Freundschaft, Frieden, Rücksicht, Gelassenheit, Hoffnung, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Wahrheit und Freude.

Dieser Wolf ist liebevoll, sanft und mitfühlend.

In jedem von uns lebt ein Weißer und ein Schwarzer Wolf.

Zwischen beiden Wölfen findet ein immer wähernder Kampf statt.“

Der Enkel schaute nachdenklich in die Flammen des lodernden Feuers.

Er dachte über die Worte seines Vaters nach.

Nach einer Weile frage er:

„Sag Vater, welcher der Wölfe gewinnt den Kampf?“

Der Indianer sah ihn eindringlich an und antwortete:

„Es gewinnt der Wolf, den du am häufigsten fütterst!“

In diesem SKRIPT sind einige Zitate von Dr. Jill B. Taylor. Diese habe ich aus dem Buch:

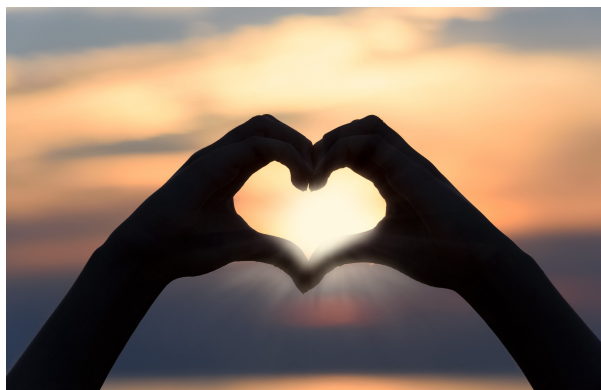
„Mit einem Schlag“ – Dr.Jill.B. Taylor

Wie eine Hirnforscherin durch ihren Schlaganfall neue Dimensionen des Bewusstseins entdeckt

Ich hoffe, dass dir die Informationen helfen zu verstehen, was vielleicht gerade in dir geschieht (...oder bei Personen in deinem Umfeld).

Wir sind gerade in der Zeit der Wandlung, der Erneuerung und der „Ganz-Werdung“.

Ich wünsche dir auf deinem Weg...



Weisheit
Liebe
Frieden



Karin Lorenz

www.seelenlicht-lorenz.de