

## Béatrice Heller

% WePractice  
Jenatschstrasse 1  
8002 Zürich - Enge

[www.beatriceheller.ch](http://www.beatriceheller.ch)

Denkpartnerin  
Time To Think Coach/Teacher  
Achtsamkeitslehrerin & -Trainerin

[mail@beatriceheller.ch](mailto:mail@beatriceheller.ch)  
+41 (0)79 426 29 55

### Drei Ströme der Aufmerksamkeit

Willkommen zurück.

Im letzten Beitrag habe ich über die Qualität des Zuhörens gesprochen, über die sogenannten zehn Komponenten, die einen Denkraum ausmachen. Und heute möchte ich gerne über eine ganz wesentliche Komponente sprechen, nämlich über diejenige der Aufmerksamkeit.

Eigentlich sollte es selbstverständlich sein, dass wir annehmen können, dass unser Vis à Vis innerlich aufnehmend und wach ist, während wir zugehört werden. Aber fragen Sie sich selbst einmal, ist das denn immer der Fall in einem Gespräch? Kann ich tatsächlich einige Minuten lang den Worten des anderen lauschen, ohne mit der Aufmerksamkeit wegzuwandern? Ohne mich innerlich mit dem Gehörten auseinanderzusetzen, es zu beurteilen, zu kritisieren oder ohne mir vorzustellen, wie ich selbst darüber denken würde? Wenn wir ganz ehrlich sind, dann ist das ganz schön herausfordernd, interessiert und aufmerksam zu bleiben, während andere sprechen.

Die Komponente 'Aufmerksamkeit' lädt uns also ein, wirklich zuzuhören und uns an das Ausbalancieren der sogenannten drei Ströme der Aufmerksamkeit zu erinnern. Paradoxerweise muss die zuhörende Person oder der/die DenkpartnerIn während einer Denksession drei Aufmerksamkeitsbereiche gleichzeitig aufmerksam im Blick haben.

Der erste Strom der Aufmerksamkeit ist sich des Inhaltes bewusst, was von der denkenden Person geäussert wird. Der zweite Strom der aufmerksam zuhörenden Person richtet sich auf die eigene Reaktion auf das, was die denkende Person sagt. Und der dritte Strom der Aufmerksamkeit richtet sich auf die Gestaltung eines 'Thinking Environment' für die denkende Person.

Um bestmöglich denken zu können, müssen diese drei Ströme in der richtigen Balance sein. Oft dominiert z.B. der zweite Strom, wenn wir nämlich mit unseren Reaktionen auf das Gedachte/Gesagte beschäftigt sind. Und dann nehmen die beiden anderen Ströme ab, was sich ungünstig auf die Qualität des Denkens auswirken kann. Also dann, wenn wir innerlich mit dem Gesagten beschäftigt sind, gerät das eigenständige und mutige Denken ins Wanken. Wir beginnen als Denkende zu stocken, wissen manchmal nicht mehr weiter oder beginnen uns zu rechtfertigen. Oder wir hören auf zu sprechen. Im günstigeren Falle, wenn also diese Balance der drei Ströme gewährleistet oder immer wieder eingeladen wird, kann der Denker ohne Einschränkung neue Ideen entwickeln.

Vielleicht mögen Sie in den nächsten Gesprächen darauf achten, wo Ihre Aufmerksamkeit hingeht, während dem sie zuhören. Welcher der Ströme ist vielleicht dominant aktiv und wie können sie diese drei Ströme irgendwie in Einklang bringen, sie ausbalancieren? Aber es ist ein Übungsfeld, denn wir haben auch im Zuhören starke Gewohnheiten. Seien Sie freundlich mit den Entdeckungen. Ich wünsche Ihnen viel Spannendes.

Bis bald

Ihre Béatrice Heller, Ende Juli 2023