Aufmerksamkeit und Konzentration

- Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Bereich zu lenken und bewahren zu können (Ausrichtung auf einen Punkt)
- **Konzentration,** führt uns zu absoluten Glücksmomenten (Flow)
- **Konzentration findet** in der Gegenwart **statt und nur dann.**

Zwei Formen der Konzentrationsfähigkeit:

- **Die analysierende, denkende „Kopf-Konzentration“**

  Man versinkt völlig in die zielgerichtete Gedankenwelt.

- **Die sinnliche "Erlebens-Konzentration"**

  Man versinkt völlig in das zielgerichtete Wahrnehmen von Umweltreizen.

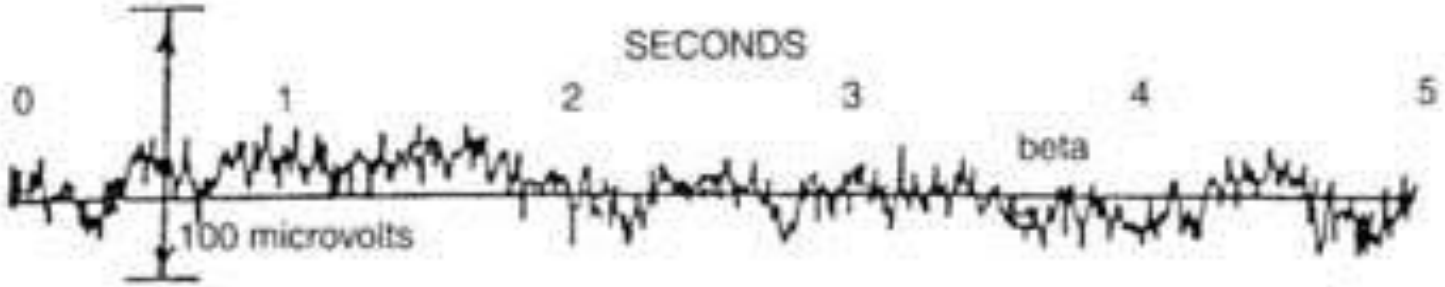
Folgende vier Punkte sind wichtig:

- **Das jeweils wesentliche Ziel** und klar strukturierte Teilschritte.
- **Die Balance zwischen Unter- und Überforderung:** herausfordernde Aufgaben fördern die Konzentrationsfähigkeit.
- **Äussere Ablenkungen**, wie: Reizüberflutung, Unerledigtes, enge Termine, das Betriebsklima, Störungen aller Art.
- **Persönlichkeitseigenschaften** und sich daraus ergebende Emotionen, grübelnde Gedanken

Bewusstseinszustände und Gehirnwellen

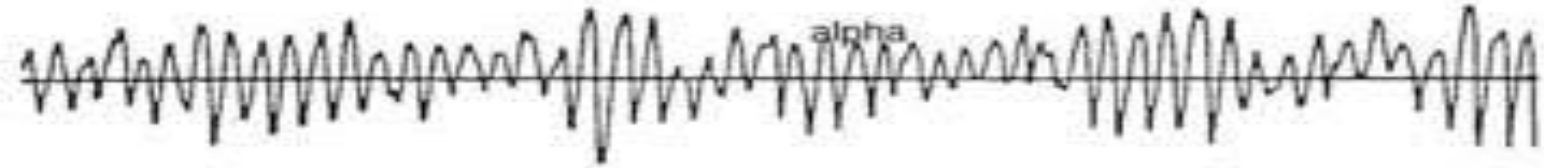
Beta-Zustand
(Aktiv – Yang im Yang – Feuer)

Der **Beta-Zustand** ist das normale Tagesbewußtsein. In diesem Zustand ist die Gehirnfrequenz ca. 15-30 Hertz



Alpha-Zustand (beginnende Entspannung)

Der **Alpha-Zustand** ist der erste Entspannungszustand; er wird meist erreicht in der Phase kurz vor dem Einschlafen oder durch eine spezielle Meditation; 8 – 14 Hertz

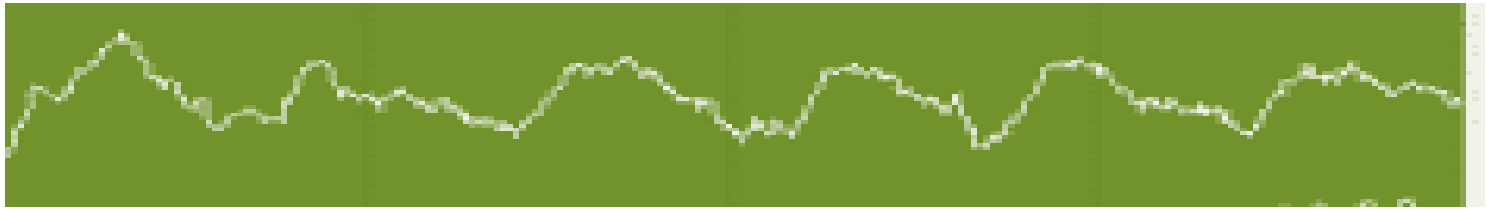


Theta-Zustand (zunehmende Entspannung)

Der **Theta-Zustand** ist ein tieferer Entspannungszustand als Alpha, aber es ist kein Tiefschlafzustand, sondern eher eine Trance, 4 – 8 Hertz

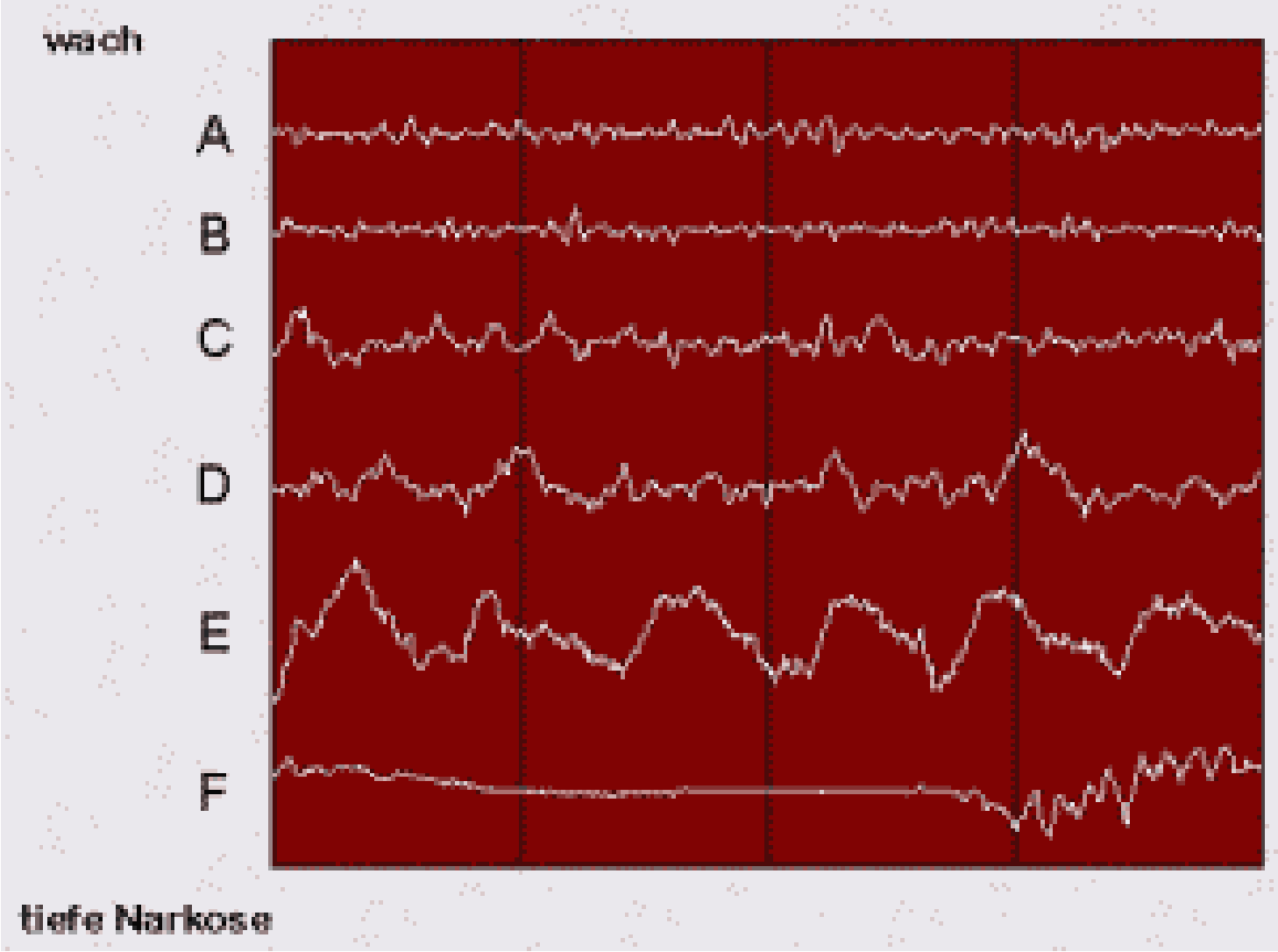
Delta Zustand (Schlafzustand) (Yin im Yin – Regeneration)

Der **Delta-Zustand** ist ein tiefer Entspannungszustand und wird normalerweise im Tiefschlaf erreicht. Die Gehirnfrequenz dabei ist ca. 0,5 - 4 Hertz



Awakened mind - Maxwell Cade, Anna Wise

Im Flow Zustand (Awakened mind) vermutet man dass alle Arten von Gehirnwellen vorkommen


wach
A
B
C
D
E
F
tiefe Narkose

Forschungen von Maxwell Cade und Anna Wise

Cade fand heraus, dass Menschen, die außergewöhnliche mentale Spitzenleistung erbrachten, sich schnell und simultan in den unterschiedliche Muster bewegen konnten. Wenn sie im Bereich ihrer **Spitzenleistung** waren, zeigte ihr EEG Muster **starke Alpha und Theta-Aktivitäten**, während gleichzeitig **ausgeprägte Beta- und Delta-Aktivitäten** vorlagen - und alles zur gleichen Zeit.

Dies entspricht einer Ausgeglichenheit der Qualitäten im Menschen.

Übung: Konzentration auf die Atmung

- Durch das Praktizieren dieser Übung verringert sich die Anzahl der im Geist umherschwirrenden Gedanken – der Geist wird ruhiger.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung
- Beginnen Sie mit ca. 30 Sekunden und notieren Sie anschließend wie oft sie durch äußere Reize (Störgeräusche und ähnliches) bzw. durch Gedanken abgelenkt wurden. Schätzen sie auch die Zeit, wie lange sie abgelenkt waren.