

## Podcast „Trainer – Training – Trainerausbildung“

In diesem Dokument haben wir für Sie die Informationen der Wahrnehmungsübung zu unserem Podcast „Trainer – Training – Trainerausbildung“, zusammengestellt.

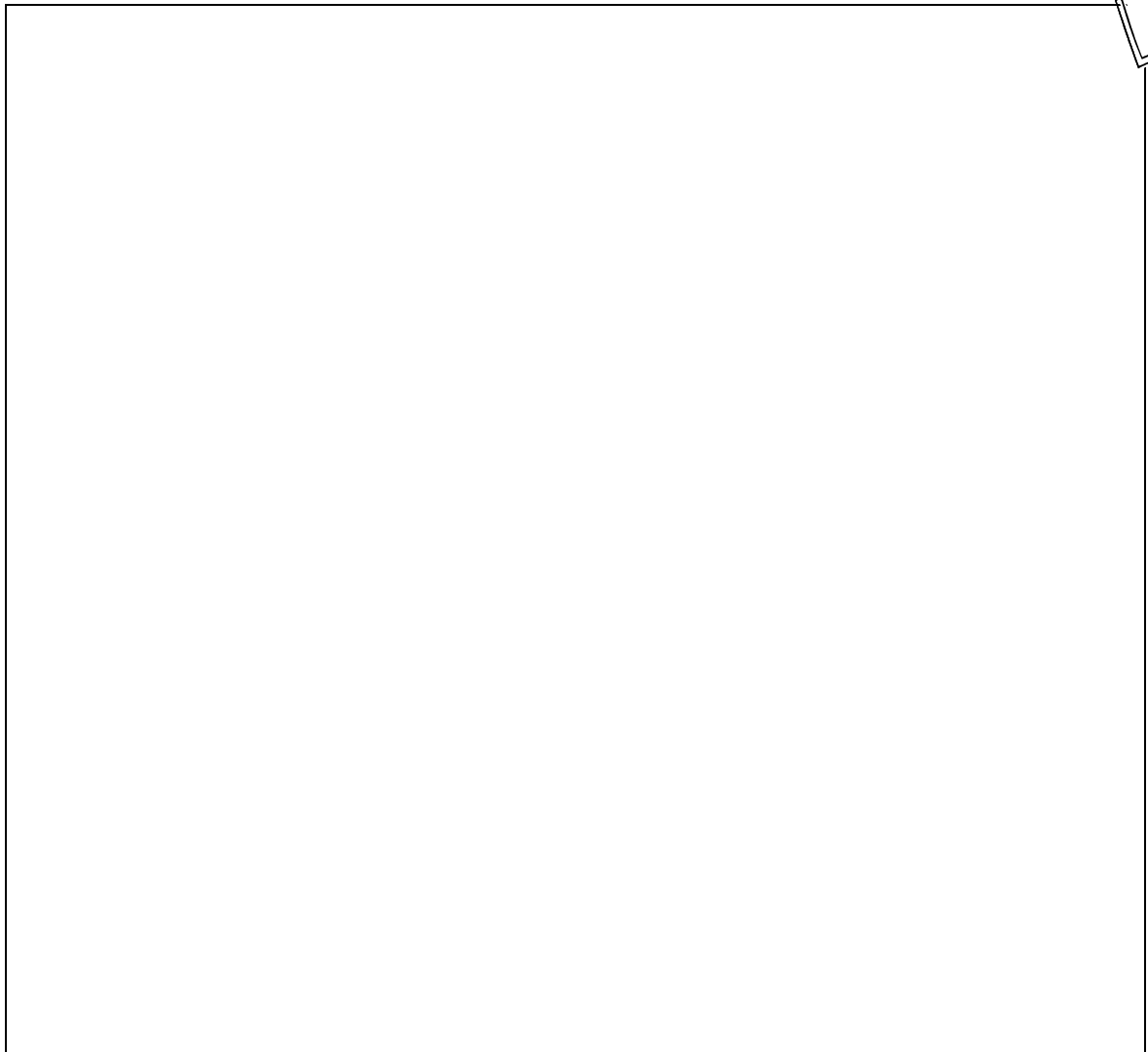
### Das brauchen Sie zur Vorbereitung:

- ✓ Diese Unterlage
- ✓ Einen Stift zum Schreiben
- ✓ Eine Uhr zum stoppen der Zeit.

### Ablauf:

Begeben Sie sich an einen Platz, wo Sie möglichst viel wahrnehmen. Das kann bei Ihnen zuhause sein oder auch unterwegs, in öffentlichen Verkehrsmitteln, im Park oder wo auch sonst.

Bereit zum Start? Notieren Sie bitte in den nächsten 2 Minuten alles was Sie wahrnehmen im untenstehenden Kasten.



## Auswertung:





Im NLP gehen wir davon aus, dass sich die Menschen sich Ihre Vorstellung von der Welt selbst schaffen, als aktive Leistung Ihres Verstandes (vgl. Definition von NLP im Podcast „Trainer – Training – Trainerausbildung“). Bei der Interpretation der neurologischen Signale unserer fünf Sinnessysteme durch das Gehirn, setzen Menschen unterschiedliche Schwerpunkte. Der eine sieht die Welt vorwiegend visuell, während ein anderer vielleicht mehr körperliche Empfindungen verarbeitet und ein weiterer möglicherweise das Gehörte betont.

Wenn Sie nun Ihre Wahrnehmung prüfen, welche Sinneskanäle haben Sie benutzt?

	Je Nennung 1 Strich	Anzahl Nennungen
 <b>Bilder</b>		
 <b>Töne, Geräusche</b>		
 <b>Empfindungen</b>		
 <b>Geruch, Geschmack</b>		

**Tabelle 1: Meine bevorzugten Sinneskanäle**

Wenn Sie nun zum Beispiel vorwiegend Bilder wahrgenommen haben, das heißt, Sie haben die meisten Nennungen in der ersten Zeile von Tabelle 1, dann verwenden Sie vorwiegend den visuellen Sinn, um die Welt wahrzunehmen. Das heißt, Sie haben beispielsweise mehr Bilder als Töne von Ihrer Umgebung abgespeichert. So gesehen wird es nicht verwunderlich sein, dass Sie sich in ihrem aktiven Sprachgebrauch in Begriffen ausdrücken, die dem visuellen Sinneskanal zugeordnet sind – Sie sprechen förmlich in Bildern. Welche Begriffe den jeweiligen Sinneskanälen zugeordnet sind, finden Sie in Tabelle 2.

 <b>visuell</b>	sehen, Bild, Fokus, Vorstellung, Einsicht, Szene, leere Leinwand, visualisieren, Perspektive, scheinen, reflektieren, klar machen, durchblicken, beäugen, fokussieren
 <b>auditiv</b>	sagen, Akzent, Rhythmus, laut, Ton erklingen, Geräusche, hören, taub, klingen, fragen, betonen, hörbar, verständlich, diskutieren, rufen, sprachlos, mündlich
 <b>kinästhetisch</b>	Berührung, umgehen mit, Kontakt, drücken, rubbeln, fest, warm, kalt, rau, in Anspruch nehmen, schieben, Druck, einfühlsam, spüren, empfinden, begreifen, anfassen
 <b>olfaktorisch, gustatorisch</b>	duftend, muffig, wohlriechend, frisch, verraucht, sauer, Würze, bitter, salzig, saftig, süß

**Tabelle 2: Sprachmuster**

„Gleich und gleich gesellt sich gerne.“, sagt ein altes Sprichwort und so ist es auch bei unserer Wahrnehmung. Menschen, die den gleichen Sinneskanal verwenden, verstehen einander einfacher als Menschen, die völlig unterschiedliche Sinnessysteme bevorzugen.

Im Zusammenleben mit anderen, können wir uns dieses Wissen zunutze machen, um besser miteinander zu kommunizieren.

Haben wir durch Hören auf die verwendeten Sprachmuster das bevorzugte Sinnessystem unseres Gesprächspartners erkannt, so können wir so formulieren, dass wir Worte verwenden, die diesem Sinnessystem zugeordnet sind. Dadurch kann unser Gesprächspartner das was wir mitteilen wollen, besonders leicht verarbeiten. Man kann das so vergleichen, als ob wir einen „Informations-Highway“ zu unserem Gegenüber befahren, anstatt eines holprigen Feldwegs.

Probieren Sie's aus, es braucht zwar etwas Übung, aber die lohnt sich allemal.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg dabei,  
Ihr Bildungsforum-Team