

## Durch Focusing *Weiter-Denken*

Das „Nach-Denken“ betont das Vorge dachte. Wir zerlegen, analysieren und versuchen so, über den Verstand, Bestehendes zu verstehen. Wir denken quasi rückwärts.

Beim „Weiter-Denken“ fokussieren wir uns auf das *gegenwärtige* „Bauchgefühl“. Dieses nennen wir im Focusing „gefühlter Sinn“ oder Felt Sense. Unsere Aufmerksamkeit ist ganz beim *körperlichen Gefühl*, das wir zum **gegenwärtige Moment mit seinen Themen**, Problemen und Herausforderungen wahrnehmen.

**Focusing** beschreibt einen Denk- und Wahrnehmungsprozess, der unser **persönliches Erleben** in den Mittelpunkt stellt. Zu jeder Situation und ihren Herausforderungen gibt es ein ganz spezifisches „Bauchgefühl“, das nichts mit unseren Kleidern oder Mahlzeiten zu tun hat, sondern mit der **Situation**, in der wir uns *gerade* befinden. Dieser gefühlte Sinn (Felt Sense), den wir **jetzt** wahrnehmen, enthält Wissen über uns *und* unsere Themen.

Für dieses Wissen fehlen uns vorerst noch die passenden Worte. Doch das Erlebnis des „Bauchgeföhls“ ist da. Wenn wir diesem, noch schwammigen „Bauchgefühl“ **Gesellschaft leisten**, dann beziehen wir unseren Körper in unser Denken mit ein. *Auf diesem Weg offenbaren* sich uns Erkenntnisschritte, die mit einer spürbaren Entspannung („Aha-Erlebnisse“ oder Felt Shifts) verbunden sind. Diese Entspannungen signalisieren deutlich, dass wir einen Schritt weiter gekommen sind. Wir haben „Weiter-Gedacht.“

Lassen Sie nachfolgende Sätze **auf der Zunge zergehen** und dadurch **entspannt** auf sich **wirken**. (Kein Nachdenken und Analysieren!) Welche **Inspirationen** werden da *bei Ihnen ausgelöst*?

- *Man/frau* sagt, dass *man* ein bestimmtes Problem so oder so angehen sollte? Bin ich man/frau? Vergiss für einen Moment alle Regeln der Kunst.....!
- Wieviel Platz kann ich dem Subjektiven zugestehen?
- Wir sind körperliche Wesen. Durch Einbezug des Körpers in den Denkprozess entschleunigt und vertieft sich unser Denken auf natürliche Art und Weise.
- Wir sind keine Maschinen sondern organische Wesen, die sich ständig im Wandel befinden. Wir sind nie fertig. „Alles fließt.“ Heraklit.
- Sprachlosigkeit bedeutet oft Hilflosigkeit. Doch neues Wissen braucht oft auch eine neue Sprache. Sprachlosigkeit weist auch darauf hin, dass ich mich an der Schwelle vom impliziten und expliziten Wissen befinde.
- Erledigen geschieht an der Oberfläche, rasch und effizient. *Bearbeiten* dagegen beinhaltet echte Wertschöpfung und ist eindeutig *mehr* als blosses abarbeiten von Qualitätsprozessen, Pendenzenlisten oder Rezepten.
- Wieviel Sicherheit brauche ich um die Welt nicht von aussen analysierend sondern von innen erlebend erfahren zu wollen?
- Eigene Antworten zu finden und ein Original in sich zu entdecken ist viel beglückender als eine Vorlage zu kopieren.

- „Hab keine Angst vor Fehlern. Es gibt keine.“ Miles Davis
- Nichts ist nicht einfach Nichts, sonst könnten wir es nicht als Nichts erkennen. Das *Nichts* ist auch *Etwas* und weil es Etwas ist, wehrt es sich für seine Existenz.
- Das Gesagte entspricht nie dem gemeinten. Worte sind *nur* Chiffren für das eigentlich gemeinte. Ein gesagtes Wort enthält (viel) mehr als nur *eine* Bedeutung.
- Verdautes Wissen ist mehr als blosser Information. Es ist ein neues Lebensgefühl. Verdauung braucht Bewegung und Zeit.

St. Gallen, 1.9.2016 / TS