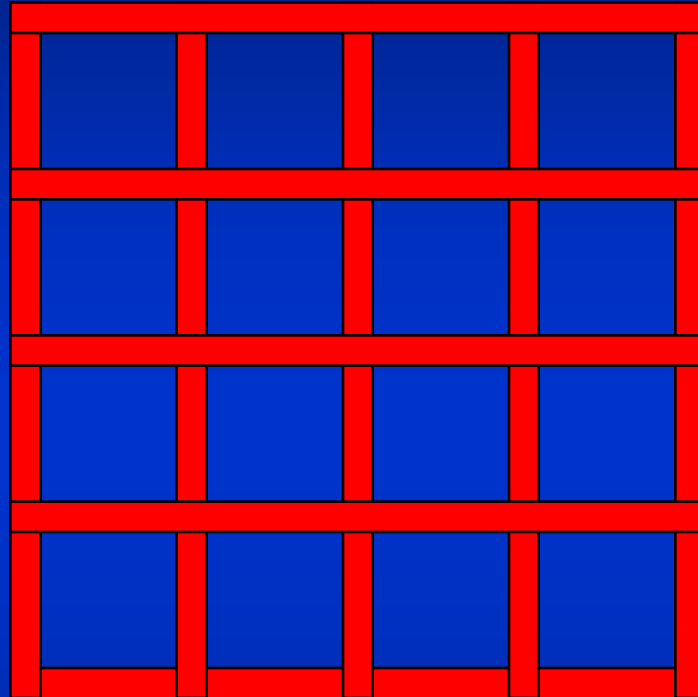


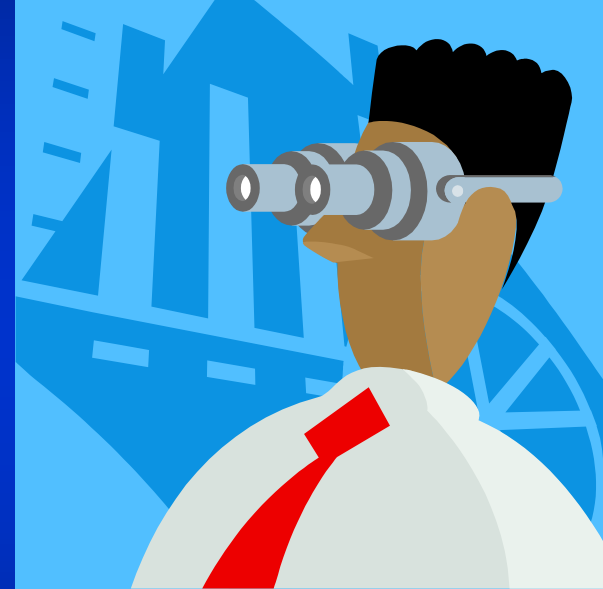
Inhalt

- 1 Wahrnehmung
- 2 Angst
- 3 Mentale Einstellung
- 4 Der Weg zum Ziel





Wie viele Quadrate sehen Sie ?



**Die eigene Grenze bestimmt das Such-Ende.
Die Suche hat zum Ziel die eigene Grenze zu bestätigen**

Der ausgestreckte Arm



Verbal

Halten Sie die Hand ausgestreckt.
Bilden Sie einen Daumen – Zeigefingerkreis.
Führen Sie den Kreis an das Kinn

Visuell

Halten Sie die Hand ausgestreckt.
Bilden Sie einen Daumen – Zeigefingerkreis.
Führen Sie den Kreis an die Backe

Visuelle Wahrnehmungen sind heutzutage stärker als verbale.

Der Rechenkünstler

$$1 + 1 = 2$$

$$2 + 1 = 3$$

$$3 + 2 = 4$$

$$2 + 3 = 5$$



Negative Programmierung führt zu : 1 Aufgabe ist falsch.
Positive Programmierung empfindet : 3 Aufgaben sind richtig.

Wirklichkeit bestimmt Wahrnehmung



Nein

Wahrnehmung bestimmt Wirklichkeit

Es gibt keine Wirklichkeit

Schnippen Sie den Ball von der Flasche



Die räumliche Wahrnehmung bewegter Objekte ist komplexer
Das Ziel ist kurzzeitig aus dem Auge.

Die Angst vor Schmerz zieht die Hand nach oben.

Vermeidungsstrategien sind schlecht (nicht an den Elefant denken, nicht
den Golfball ins Wasserloch)

Konzentration ohne das Tun zu analysieren

Volle Tasse tragen

Denken stört

Wie war der Name doch gleich

Kreativität ist nicht durch Denken erreichbar

Loslassen bestätigt den kreativsten Ort



Der Armschwenk

Arm ohne Fußarbeit maximal nach hinten schwenken

Mit geschlossenen Augen mental wiederholen

Arm ohne Fußarbeit maximal nach hinten schwenken



**Die eigene Grenze und die Angst vor Schmerz bestimmt das Such-Ende.
Neue Grenze wird mental vorweggenommen.
Weitere Steigerung ist möglich (Skirennen)**

Beispiele

Kotzbrocken

Immer - Stirn

Autofahrerreaktionen

Winken

Zitrone

Blaskapelle

Panne Isetta

Helfen

