

## 2 Teil: Verstehen



# Ausbildungsaufbau 1. Modul

- **1. Teil: Übersicht**

Verfahren, Verrottung der Mediation, Definition, erster Eindruck. Mediation als Verstehensvermittlung

- **2. Teil: Verstehen**

Zugang zum Verstehen.

Warum muss es vermittelt werden? Was ist daran so schwer?

- a) Wahrnehmung,
- b) Kommunikation

- **3. Teil: Loopen**

das Schweizer Taschemnesser der Mediation (Universalwerkzeug)

# Bewusstsein

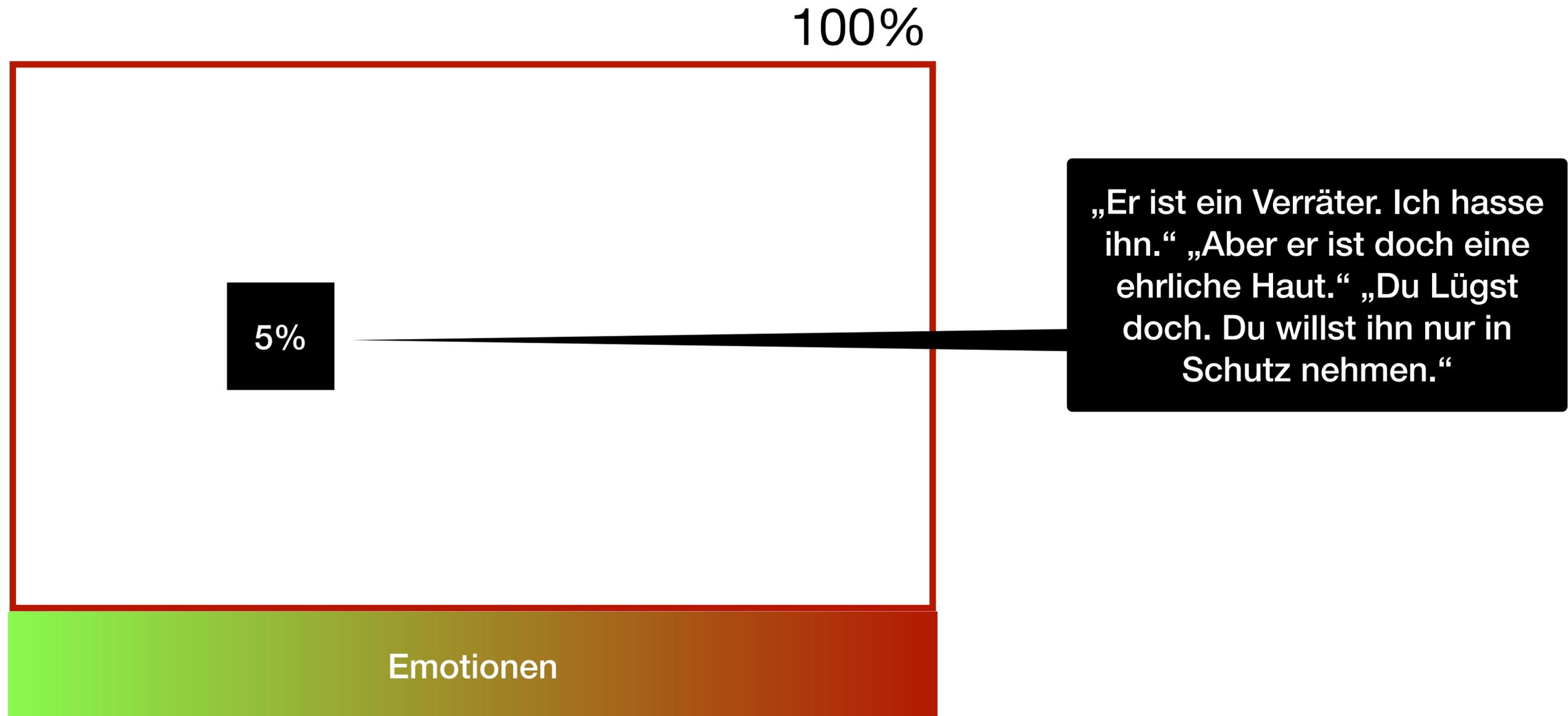
Wieviel % der Realität dringt ins Bewusstsein?

100%



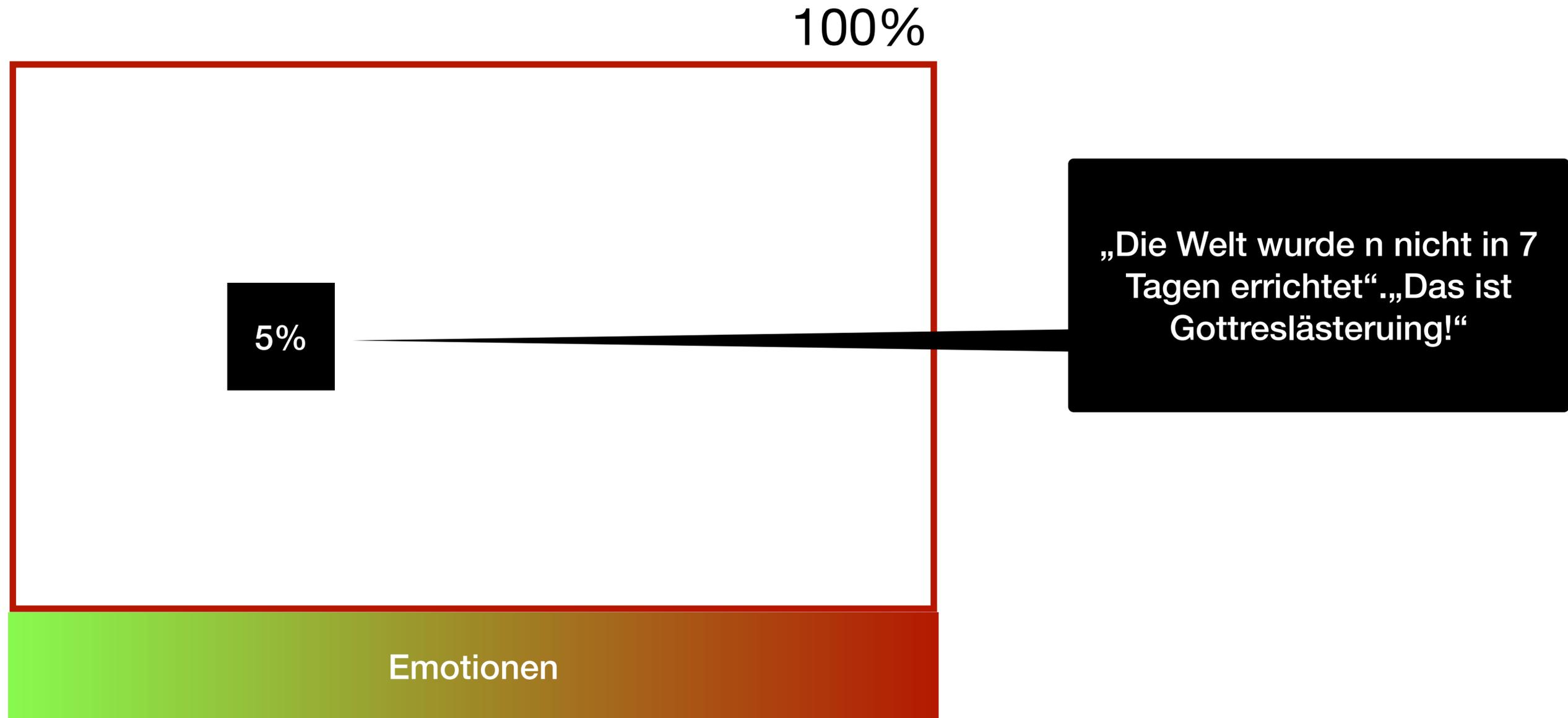
# Einfluss von Emotionen

Wieviel % der Realität dringt ins Bewusstsein?



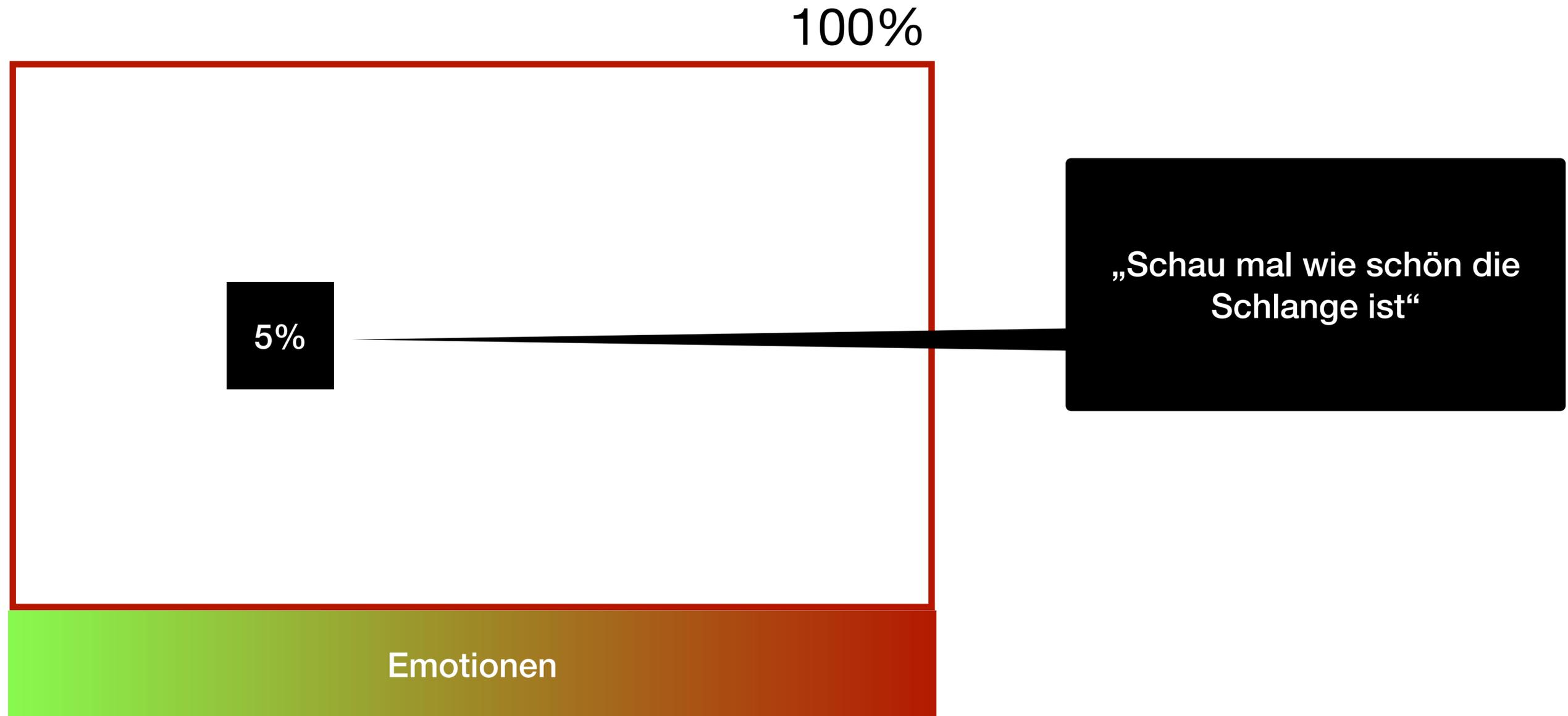
# Einfluss von Prägungen

Wieviel % der Realität dringt ins Bewusstsein?



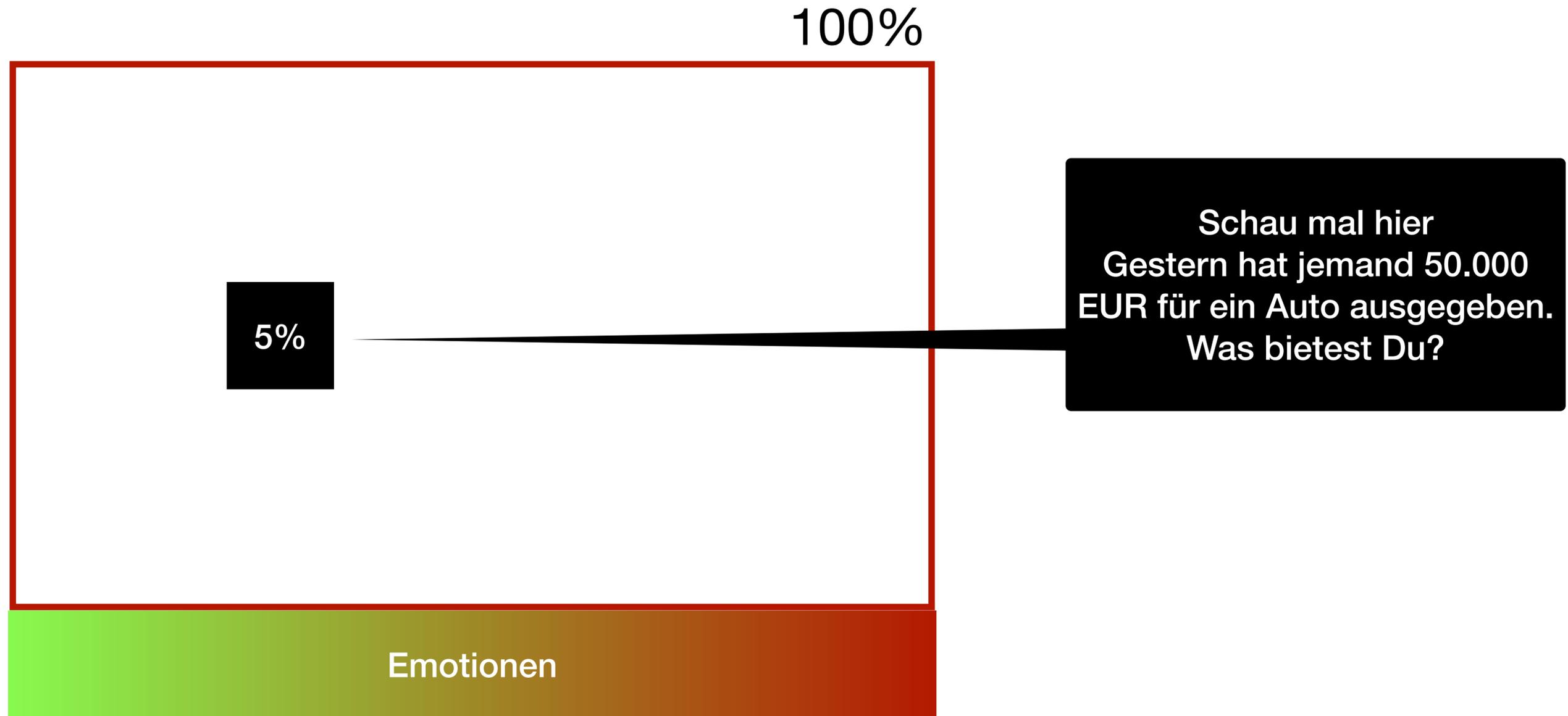
# Einfluss von Attraktionen

Wieviel % der Realität dringt ins Bewusstsein?



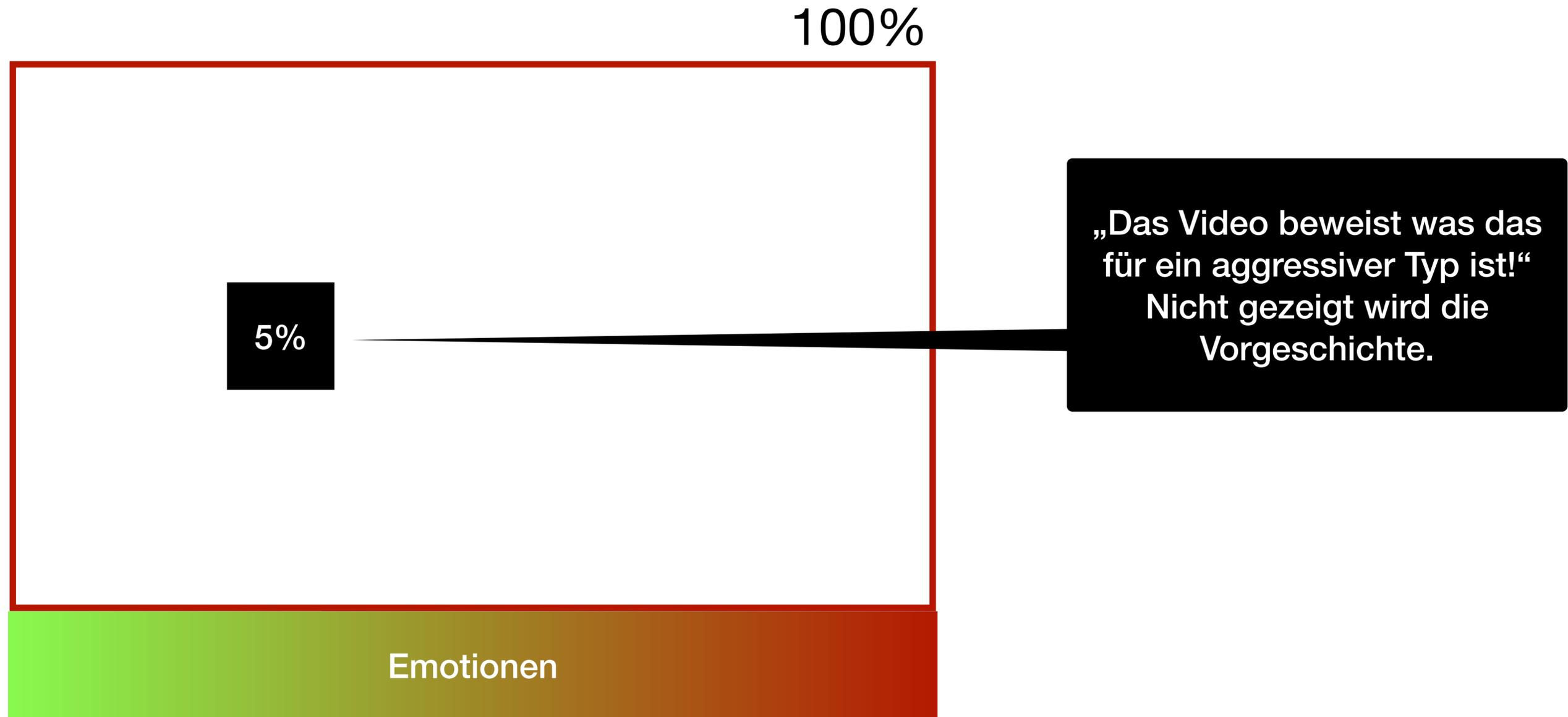
# Einfluss von Steuerung

Wieviel % der Realität dringt ins Bewusstsein?



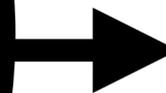
# Einfluss von Vorstellungen

Wieviel % der Realität dringt ins Bewusstsein?



# Gehirn

Wer entscheidet?



Neokortex



Limbisches System

Reptiliengehirn

# Wahrnehmungsphänomene

- Selektiv <https://youtu.be/9hV8-tEka4E>
- Fehlerhaft (fundamentaler Attributionsfehler, Halo-Effekt, ...)
- Unbewusst (wie Google)
- bewertend (verkürzend)

Alles sind Überlebensmechanismen, mit denen die mangelnde Leistungsfähigkeit des Bewusstseins kompensiert wird. Mediatoren fallen darauf nicht herein (sollten sie wenigstens nicht :))

# Was sehen Sie?



Mediation, 1. Semester, 1. Präsenz

Und jetzt?



Mediation, 1. Semester, 1. Präsenz

# 3-er Schritt der Wahrnehmung

Die Wahrnehmung besteht aus drei Schritten, die stets zusammengefasst werden.

- Objektive Beschreibung
- Interpretation
- Emotion

Wir tun das ab jetzt nicht mehr :)

# Fakten, Meinungen, Emotionen

Das Universaltool zur Korrektur der Wahrnehmung.  
Worüber lohnt es sich mehr zu streiten?

1. über Fakten?
2. über Meinungen?
3. oder über Emotionen?

# Wahrheit und Wirklichkeit

Was ist jetzt noch wahr?

Meinungen werden als Fakten verkauft. Bedeutungen als Wirklichkeit.

# Kommunikation

- Anleitung zur Nachvollziehung einer Wirklichkeit