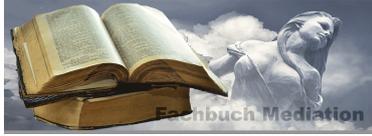


Die menschlichen Sinne



[Wissensmanagement](#) » Diese Seite gehört zum [Fachbuch Mediation](#) in der Wiki-Abteilung [Wissen](#). Sie befinden sich auf der Themenseite *Sinne*, die dem Kapitel [Wahrnehmung](#) der Rubrik [Verstehen](#) des 5. Buchabschnitts [Methodik der Mediation](#) zugeordnet wird.

[Wahrnehmung](#) [Sinne](#) [Sinnesverarbeitung](#) [Hochsensibilität](#) [Assoziationen](#) [Gehirn](#)

Worum es geht: Sinne sind die Organe, mit denen wir Informationen aufnehmen. Sie sind zunächst ein biologisches Phänomen. Abhängig von ihrer Fähigkeit beeinflussen sie aber auch unser Denken und Fühlen. Mithin spielen sie in der Mediation eine wichtige Rolle. Das ist Grund genug, sich darüber klar zu werden, was die Sinne leisten oder eben auch nicht.

Übersicht

- [Was ist ein Sinn?](#)
- [Der Einfluss von Sinnestäuschungen](#)
- [Die Sinnesmodalitäten](#)
- [Abgrenzungen](#)
- [Die Relativität der Sinneswahrnehmung](#)
- [Bedeutung für die Mediation](#)

Ich weiß doch was ich sehe

Ist das so? Und was ist mit dem Gegner, der es anders sieht?

[Inhalt](#) [Themen](#) [Zurück](#) [Weiterlesen](#)

Einführung und Inhalt: Würden wir die Welt sehen, wie sie wirklich ist, wäre unser Gehirn überfordert. Es könnte die Reizüberflutung nicht verarbeiten. Deshalb sucht es nach Mustern mit wenigen Erkennungsmerkmalen anhand derer es die Realität identifiziert.

Was ist ein Sinn?

Sinne sind wichtige Kanäle, über die unser Gehirn Informationen aus der Umwelt empfängt und verarbeitet. Sie ermöglichen es uns, die Welt um uns herum zu erkennen, zu verstehen und darauf zu reagieren. Zumindest erscheint es uns so. Die Sinne sind individuell ausgeprägt und unterschiedlich entwickelt. Die Auseinandersetzung mit der sinnlichen Wahrnehmung spielt in der Mediation spätestens dann eine Rolle, wenn sie die Wirklichkeit repräsentieren soll. Auch wenn die Wahrnehmung real erscheint, heißt das noch lange nicht, dass sie die Realität wiedergibt.

Der Einfluss von Sinnestäuschungen

Die folgenden Videos sollen Ihnen die Unzuverlässigkeit unserer Sinne vor Augen führen. Es gibt eine Menge solcher Videos, die sich mit Sinnestäuschungen befassen. Dies ist nur eine kleine Auswahl. Sie soll genügen, um die Täuschungsanfälligkeit unserer Sinne nachzuweisen.

Dieses Youtube-Video weist Sinnestäuschungen nach.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem Video um ein bei Youtube (Google) hinterlegtes Video handelt. Was das bedeutet, erfahren Sie in der [Datenschutzerklärung](#). Eintrag im [Videoverzeichnis](#) erfasst unter [Sinnestäuschungen - Welt der Wunder](#)

Dieses Youtube-Video weist Sinnestäuschungen nach.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem Video um ein bei Youtube (Google) hinterlegtes Video handelt. Was

das bedeutet, erfahren Sie in der [Datenschutzerklärung](#). Eintrag im [Videoverzeichnis](#) erfasst unter [11 optische Illusionen, die deinen Verstand austricksen](#)

Dieses Youtube-Video weist Sinnestäuschungen nach.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem Video um ein bei Youtube (Google) hinterlegtes Video handelt. Was das bedeutet, erfahren Sie in der [Datenschutzerklärung](#). Eintrag im [Videoverzeichnis](#) erfasst unter [Optische Täuschungen: Wie unser Gehirn verrückt spielt!](#)

Bitte beachten Sie die Kausalitätskette:

Merke

[Leitsatz 4877](#) - Sinnestäuschungen führen zu Wahrnehmungsfehlern, diese wiederum führen zu Denkfehlern und diese wiederum führen zu fehlerhaften Bewertungen! Die größte Täuschung ist die Täuschung darüber, dass der Mensch keiner Täuschung unterliegt.

Die Sinnesmodalitäten

Im NLP (Neurolinguistische Programmierung) werden die Sinnesfähigkeiten mit dem Akronym VAKOG zusammengefasst und beschrieben. VAKOG nennt folgende Hauptmodalitäten der Sinneswahrnehmungen:

1. V-Visuell (Sehen): Bezieht sich auf das Sehen und die visuellen Eindrücke.
2. A-Auditiv (Hören): Bezieht sich auf das Hören und die auditive Wahrnehmung.
3. K-Kinästetisch und Haptisch (Tasten): Bezieht sich auf das Fühlen, die Berührung und die körperliche Empfindung.
4. O-Olfaktorisch (Riechen): Bezieht sich auf den Geruchssinn.
5. G-Gustatorisch (Schmecken): Bezieht sich auf den Geschmackssinn.

Die Identifikation der fünf Hauptmodalitäten wird zur Kalibrierung verwendet. Neben den Hauptmodalitäten beschreiben Submodalitäten die Feinheiten innerhalb jeder Sinnesmodalität. Zum Beispiel könnten visuelle Submodalitäten die Helligkeit, die Farbe, die Größe oder den Ort eines mentalen Bildes sein. Auditiv könnten die Submodalitäten die Lautstärke, die Tonhöhe oder die Geschwindigkeit einer inneren Stimme sein. Für kinästhetische Submodalitäten könnten dies die Intensität oder die Temperatur einer Emotion sein. Weitere Submodalitäten sind z.B. die [Assoziation](#) und die [Dissoziation](#).

Abgrenzungen

Das Sinneserlebnis ist von folgenden Phänomenen zu unterscheiden:

Die Sinnlichkeit

Im Gegensatz zu einem einfachen, passiv wahrgenommenen Sinneserlebnis, bezieht sich die Sinnlichkeit auf die Qualität oder das Ausmaß der sinnlichen Erfahrung oder Wahrnehmung. Sie bezieht sich darauf, wie wir unsere Sinne bewusst und intensiv einsetzen, um unsere Erfahrungen in der Welt zu bereichern und vollständig wahrzunehmen. Sinnlichkeit kann sich auf die Fähigkeit beziehen, Freude und Genuss aus sinnlichen Erfahrungen zu ziehen, sei es durch den Genuss eines köstlichen Mahls, das Betrachten eines schönen Kunstwerks, das Hören einer inspirierenden Musik oder das Fühlen einer liebevollen Berührung.

Hochsensibilität

Die Hochsensibilität ist eine Persönlichkeitsmerkmale, die bei manchen Menschen ausgeprägter ist als bei anderen. Hochsensible Personen (HSPs) nehmen Reize aus ihrer Umwelt intensiver und feiner wahr als Menschen, die nicht als hochsensibel gelten.

Sensibilitätsmodulation

Damit werden die Variationen in der Wahrnehmungsfähigkeit des Menschen angesprochen. Die Sinnesfähigkeit ist nicht bei allen Menschen gleich. Es gibt unterschiedliche Sinnesbegabungen. Manche Menschen sind eher auditiv, andere eher visuell geprägt, wodurch sich ihre Wahrnehmung unterscheidet.

Die Relativität der Sinneswahrnehmung

Mit den Sinnen werden Reize aufgenommen, aber nicht verarbeitet. Sie haben aber Einfluss auf die Verarbeitung. In jedem Fall sollte beachtet werden, dass die Sinneswahrnehmung individuell verschieden ist. Abweichungen ergeben sich aus der Subjektivität der Wahrnehmung, der Aufmerksamkeit, der individuellen Prägung, der emotionalen Befindlichkeit, der unterschiedlichen Sinnesschärfe, der abweichenden multisensorischen Integration und zeitlichen oder kontextuellen Veränderungen. Es macht also Sinn, die Sinneswahrnehmung zu hinterfragen und nicht als gegeben hinzunehmen. Das gilt besonders im Streit, wenn die Parteien über ganz andere sinnliche Wahrnehmungen vom selben sprechen.

Bedeutung für die Mediation

Die Anfälligkeit der Wahrnehmung ist eine wichtige und erste Erkenntnis, um Wahrnehmungsfehler zu vermeiden oder zu korrigieren. Ein ebenso universeller und einfacher Weg dahin ist das [präzise Zuhören](#) und die Unterscheidung zwischen [Fakten, Meinungen und Emotionen](#)

[Sinnesverarbeitung Wahrnehmung](#)

[Hinweise und Fußnoten](#)

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2024-03-18 09:49 / Version .

Alias: [Sinnesorgane, VAKOG](#)

Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten