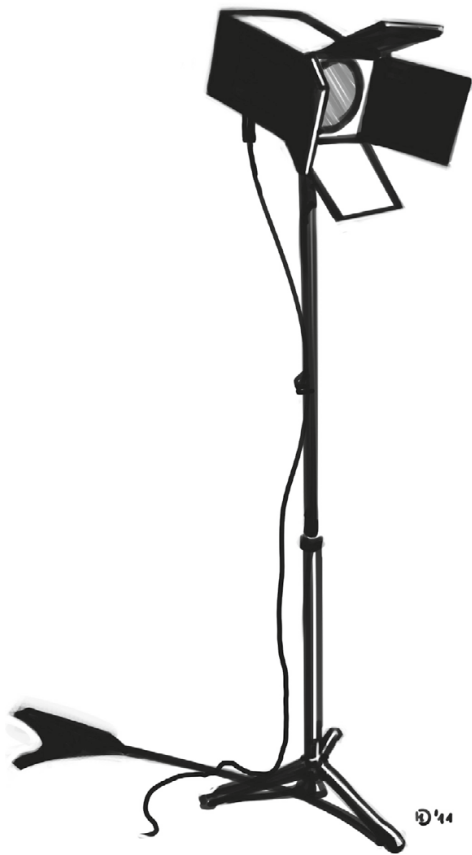


Arbeitsblatt 7.1: Merkmale der Aufmerksamkeit



- Aufmerksamkeit funktioniert wie ein **Scheinwerfer**. Dinge, die im Scheinwerferlicht stehen, werden intensiver wahrgenommen als Dinge, die sich außerhalb des Lichtkegels befinden. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Kehlkopf richten, werden Sie kaum Empfindungen an Ihren Füßen wahrnehmen.
- Im Licht des Scheinwerfers bzw. im Fokus der Aufmerksamkeit werden auch **kleinste Veränderungen** wahrgenommen, die einem sonst möglicherweise nicht auffallen. Wenn Sie besonders auf Ihre Füße achten, dann werden Sie sehr viel schneller Missempfindungen bemerken als wenn Sie Ihren Füßen keine große Beachtung schenken würden.
- Viele Prozesse in unserem Körper laufen **unbewusst** ab, d. h. ohne dass wir ihnen besondere Aufmerksamkeit schenken. Wir können unsere Aufmerksamkeit jedoch bewusst auf bestimmte Körperbereiche oder Empfindungen lenken. Dies hat zur Folge, dass wir diese stärker und deutlicher wahrnehmen.
- Aufmerksamkeit ist **bewusst lenkbar**. Häufig wird die Aufmerksamkeit automatisch bzw. unbewusst auf Dinge gesteuert, die für uns wichtig sind. Dennoch können wir unsere Aufmerksamkeit auch willentlich auf etwas richten.