

# New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

Der **Tipp der Woche**, für mehr Bewusstsein im Alltag.

## Das Frontallappen-Denken

Das Frontallappen-Denken hat eigentlich wenig mit denken zu tun. Es ist mehr ein Wahrnehmen ohne zu bewerten. Es ist konzentriertes Beobachten, ohne zu vergleichen.

Wie weit bist Du schon gegangen mit dem Aktivieren des Frontallappens?  
Ist Dir aufgefallen, dass wenn Du mit voll aktiviertem Frontallappen die Welt beobachtest, Du nichts mehr bewertest?  
Ist Dir auch aufgefallen, dass wenn Du nicht mehr bewertest, Du mehr wahrnehmen kannst?  
Wenn nicht, dann nimm Dir doch bitte noch etwas Zeit, um damit zu experimentieren und Erfahrungen zu sammeln.

Auch bei dieser Übung geht es mir darum, dass wir uns immer weniger von fremden oder eigenen unbewussten Emotionen bestimmen lassen. Dass wir klarer in unserer Wahrnehmung und unseren Entscheidungen werden. Dass wir frei und selbstbestimmend werden. Tönt doch nicht schlecht – oder? Es fühlt sich sogar noch sehr gut an. ☺

Ähnliche Konzentrationsübungen werden auch im Zen praktiziert. Dort heisst es dann: Wenn du gehst, dann gehst du. Wenn du isst, dann isst du. Wenn du meditierst, dann meditierst du. Man ist also immer auf das konzentriert, was man im Moment grad tut und hat keine anderen Gedanken (man versucht es wenigstens). Kannst es auch mal versuchen und schauen, wie lange es geht, bis Du an etwas anderes denkst. Nur so zum Spass!

Wir bleiben also beim Trainieren von unserem Frontallappen und somit auch von unserer bewertungsfreien Wahrnehmung.

## Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

### Beginne wie die letzte Woche:

- **Atme tief und lenke Deine Aufmerksamkeit hinter Deine Stirn.**
- **Dann fixiere mit den Augen irgendeinen Punkt.**
- **Ohne den Punkt mit den Augen zu verlassen, dehne nun Deine Wahrnehmung auf die unmittelbare Umgebung des Punktes aus.**
- **Experimentiere, wie weit Du Deine Wahrnehmung ausdehnen kannst, während Du weiterhin im Frontallappen und beim Punkt bleibst.**

Wünsche Dir weiter viel Spass mit neuen Erfahrungen.

Alles Liebe  
Toni

P.S. Wenn Du diese Reise wirklich in die Tiefe führen möchtest, dann empfehle ich Dir ein Tagebuch. Schreibe jeden Abend in nur zwei/drei Sätzen Deine erstaunlichsten Erkenntnisse auf.

Für Fragen stehe ich Dir natürlich immer gerne zur Verfügung. Schreibe einfach ein Mail an [newmind@hispeed.ch](mailto:newmind@hispeed.ch)  
Ich freue mich natürlich auch von Deinen Erfolgen zu hören.

Copyright 2014 **NewMind.ch** - Alle Rechte vorbehalten

Du erhältst den **Tipp der Woche**, weil Du Dich auf [www.newmind.ch](http://www.newmind.ch) dafür registriert hast.

**Weiterempfehlung** vom **Tipp der Woche**, bitte nur diesen Link weiterleiten: [www.newmind.ch/empfehlung.htm](http://www.newmind.ch/empfehlung.htm)

Wenn Du Dich vom **Tipp der Woche abmelden** möchtest, dann bitte hier: [www.newmind.ch/abmelden.htm](http://www.newmind.ch/abmelden.htm)