

## **WIE UNSER GEHIRN WAHRNIMMT**

Wenn wir einem Menschen begegnen, ist uns in den meisten Fällen kaum etwas von ihm bekannt. Da unser Unterbewusstsein aber zu viel Unbekanntes als Bedrohung auffasst, gaukelt es uns vor, wir wüssten, mit wem wir es zu tun haben – es dichtet einfach ein paar Informationen hinzu.

20 Prozent Bekanntes (das Äußere, eine Geste, die Stimme, ...)

80 Prozent Unbekanntes (wird ergänzt durch: bekannte Details, Erinnerungen an Vorgänger, Vorurteile, Klischees, ...)

Wir reagieren somit nicht auf den realen Menschen, der uns gegenübersteht, sondern auf das Bild, das wir uns von ihm gemacht haben. Wie heißt es so schön: Wir bekommen keine zweite Chance, einen ersten Eindruck zu hinterlassen.

## Wahrnehmen - Interpretation - Gefühl

Ich sehe einen Menschen und von der Wahrnehmung bis zum Gefühl vergeht nur der Bruchteil einer Sekunde. Leider spielt sich dies meistens unbewusst ab.

## Reiz-Reaktion-Abfolge

Wahrnehmung: Ich sehe, wie Du rüberschaust und mit Deinem Nachbarn tuschelst.

Interpetation: Ich vermute, Ihr unterhaltet Euch/lästert über mich.

Gefühl: Ich fühle mich unsicher in dem, was ich gerade tue.

Diese schnelle Abfolge ist an sich kein Problem, ganz im Gegenteil: In manchen Situationen ist es gut, wenn ich schnell reagiere. Das Problem besteht vielmehr darin, dass unser Gefühl nicht auf der Wahrnehmung beruht, sondern auf unserer eigenen Interpretation. Unser Neandertalergehirn springt an!

Daher hilft es manchmal, genauer hinzuschauen und sich darüber klar zu werden, dass wir auf Menschen und das, was sie sagen und tun, nur über unsere eigenen Interpretationen (und damit häufig auf Basis von Vorurteilen) reagieren.

Stoppen Sie also bei der Wahrnehmung und sprechen Sie diese aus!