

# WAHRNEHMEN, WAS IST – IM HIER UND IM JETZT

Text: Maria Obermair

**Wahrnehmung hilft, sich selbst und andere zu coachen.** - Wir alle kennen das: den verlegten Schlüsselbund suchen... gedankenabschweifend eine Buchseite lesen ohne zu wissen, was wir gelesen haben... mit dem Auto eine Strecke zurücklegen und sich nicht mehr daran erinnern, wie diese Strecke gefahren wurde... eine Herausforderung ewig vor sich herschieben und den Beginn hinauszögern... Was kann man in diesen Situationen und in vielen anderen tun? Der erste Schritt kann sein, sich selbst wahrzunehmen und zu erkennen, dass das Gegenwärtige nicht gerade das Optimum darstellt und veränderungswürdig ist.

In der kinesiologischen Arbeit mit Klienten profitieren wir ganz besonders von der Selbstwahrnehmung. Gerade weil viele Klienten eingeschränkt wahrnehmen, kommen Sie zu uns, um mehr über sich selbst, das eigene Ich, über unbekannte Muster und über den Körper zu erfahren. Eine Klientin stand das erste Mal vor der Tür. Die Angst stand ihr regelrecht ins Gesicht geschrieben. Ich fragte Sie nach dem Grund Ihrer Angst. Sie antwortete „Mein Körper, dieser Verräter“. Sie hatte tatsächlich Angst, in dieser Stunde etwas Unbekanntes und Unangenehmes zu erleben. Ich drückte ihr mein Mitgefühl aus und sagte ihr, dass wir sanft arbeiten. Vielleicht würde Unbekanntes und Unangenehmes zum Vorschein kommen, das wohl dosiert gut verarbeitbar ist.

## MUSKELTESTEN = Feedback

Kinesiologisches Muskeltesten ist eine Art, den Körper sprechen zu lassen. Kinesiologisches Muskeltesten bietet die Möglichkeit, Neues zu entdecken. Dort hinzuschauen, was verborgen und vergraben liegt und als Stress oder als Ressource wirkt. Der Muskeltest deckt auf, was wir nicht bewusst auf dem Radar haben und unser Klient spürt z. B. einen Arm, der hält oder nicht hält.

## NOTICING = WAHRnehmen

Als Gegenstück arbeiten wir in einer Brain Gym® Balance (oder Edu-Kinestetik-Balance) mit dem *Noticing*. Von sich selbst Notiz nehmen, sich selbst spüren, physisch, psychisch, mental, energetisch und in weiteren Ebenen.

Sich selbst WAHRnehmen, schenkt uns die Gelegenheit zu erkennen, was jetzt in diesem Augenblick, in dieser Situation, mit genau dem Gedanken oder dem Statement WAHR ist.

*Grundfrage: Welche Gedanken sind präsent und WAHRnehmbar?*

Checke: innere Einstellung und Haltung, mentale Verfassung, Präsenz im Hier und Jetzt, kognitiven Level, Klarheit, Kreativität, Flexibilität,...

## NOTICING = EmpFINDungen

Noticing ermöglicht, sich selbst und die eigenen BefINDlichkeit aufzuspüren. Viele sind mit der Wahrnehmung im Außen, bei anderen Personen und damit weit weg von sich selbst. Wer Noticing einsetzt,

kann sich selbst FINDen. Das ist übrigens eine wesentliche Grundvoraussetzung für uns KinesiologInnenen, Klienten kompetent und einfühlsam zu begleiten.

*Grundfrage: Welche EmpFINDungen sind gegenwärtig?*

Checke: diverse Subsysteme wie Muskeln, Haltung und Stand, Atmung, Puls und Herzschlag, Temperatur, Kraft, Energie, Aktivität, u.v.m.

## NOTICING = ErKENNtnis

Noticing bringt Dich ein Stück näher zu Dir selbst und lässt es zu, sich selbst kennen zu lernen. Altes bewusst erKENNEN, Neues noch nicht bewusst erweitere KENNEN lernen. ErKENNtisse erweitern den Horizont und die eigene Komfortzone, sie bieten neue Perspektiven und Sichtweisen und sind wesentlicher Bestandteil für das Kreieren von Lösungen.

*Grundfrage: Welche Gefühle erKENNe ich aktuell?*

Checke: psychische Verfassung und Emotionen, Impulsivität, Initiation, Flow, Bereitschaft, innere Intelligenz, ...

## BRAIN GYM® TOOL = Noticing

Mit dem Noticing / der Selbstwahrnehmung ermöglichen wir den Klienten den Zugang zu den verschiedenen ICH-Anteilen. Durch Noticing können KlientInnen eigene Impulse empfangen. Mit dem Noticing haben sie den direkten Zugang zu dem, was ist und was nicht ist, ohne den Einfluss von außen, wie es vielleicht gewünscht wird oder von anderen vorgegeben wird.

Damit finden wir den Draht zu uns selbst und zu unserer ureigenen Intelligenz, die jederzeit abrufbar ist, wenn wir uns selbst wahrnehmen.

## BRAIN GYM® zur Selbsthilfe

Brain Gym® wurde in den 1990-er Jahren aus der Edu-Kinestetik entwickelt, nachdem in den Schulen in USA das Berühren von Schülern untersagt wurde. Es sind nicht die 26 Brain Gym® Bewegungen, die in vielen Situationen helfen können. Weit wichtiger ist das Noticing-Modell, welches jeder Person gewährt, zu erkennen, ob / wann / wie / welche Bewegung wozu / wofür eingesetzt werden kann. An dieser Stelle können wir Dr. Paul E. und seiner Frau Gail Dennison danken, denn Sie haben gemeinsam mit der Fakultät Brain Gym® entwickelt und bereits in den Anfangsjahren zu dem gemacht, was es heute ist: Eine schlüssige, kompakte und wirksame Selbsthilfemethode für viele KinesiologInnen.

## BRAIN GYM® erweitert Kompetenzen

So genießt Brain Gym® auch den Ruf, fernab von Schulen und Bildungseinrichtungen als lebensbegleitende Methode wirkungsvoll eingesetzt zu werden. Psychologen, Therapeuten, Trainer und Coaches finden Gefallen an Brain Gym®.

## KISS-MODELL<sup>(1)</sup>

„Keep It Simple & Stupid.“ Mit diesem Denkansatz gewinnt Brain Gym® wahren Zusatzwert, denn was gibt es Leichteres als sich selbst WAHRzunehmen, sich selbst zu FINDen und sich selbst KENNenzulernen.

In nur neun Tagen können Sie Brain Gym® so kennen und schätzen lernen, um es professionell in Ihren Beruf zu integrieren. Die Ausbildung zum Brain Gym® Movement Facilitator<sup>(2)</sup> birgt viele angenehme Überraschungen in sich. Die Ausbildung ist ein wahrer Gewinn. Überzeugen Sie sich selbst davon und erleben Sie hautnah die vielen Veränderungen bei sich selbst und bei anderen.

*Energierreiche Gesundheitsgrüße  
Maria Obermair*

Quellenangaben:

(1) KISS-Modell: [https://de.wikipedia.org/wiki/Clarence\\_Johnson](https://de.wikipedia.org/wiki/Clarence_Johnson) / 21.6.2021

(2) Brain Gym® Movement Facilitator [www.kinmo.at](http://www.kinmo.at)



### Maria Obermair

Internationale Fakultät und Lehrtrainerin  
für Brain Gym®/Edu-Kinestetik  
Kinesiologin,  
Lebens- und Sozialberaterin,  
Buchautorin

Kinesiologie Maria Obermair e.U.  
Landstraße 16, 4020 Linz  
T: 0676 795 0000 E: [office@kinmo.at](mailto:office@kinmo.at)

[www.kinmo.at](http://www.kinmo.at)

## Klassische Kinesiologie Ausbildung:

### Brain Gym® Consultant/Instructor

## Inklusive Diplomierte/r Kinesiologe/in



Jede Lebenslage  
meistern:  
Innere Intelligenz,  
Lernpotentiale und  
Ressourcen nutzen



Menschen begleiten  
bei Zielentwicklung:  
Mit Zielen ist das  
Leben positiv



Muskeltesten und  
Noticing:  
Unser Handwerkzeug,  
um diverse Stressoren  
aufzuspüren



Kinesiologische  
Methoden: Sie  
bereichern viele  
Gesundheits- und  
Sozialberufe



Am richtigen Weg sein:  
Deutlich messbare  
Erfolge, Energie und  
Freude spüren

## Jahresausbildung: Start Herbst – Abschluss Sommer

### Kinesiologie Maria Obermair e.U.

4020 Linz, Landstraße 16

+43 676 795 0000

[office@kinmo.at](mailto:office@kinmo.at)

[www.kinmo.at](http://www.kinmo.at)

**kinmo**.at  
Kinesiologie Maria Obermair