

Selektive Wahrnehmung

Selektive Wahrnehmung ist ein psychologisches Phänomen, das uns im Alltag hilft. Jede Sekunde strömen unterschiedliche Eindrücke auf uns ein und unser Bewusstsein wäre damit völlig überfordert. Daher blenden wir viele Wahrnehmungen einfach aus.

Vielleicht kennen Sie diesen Effekt, wenn Sie auf etwas konzentriert sind. Zum Beispiel im Bekleidungsgeschäft: Je nach Ihrer Ausgangssituation fallen Ihnen plötzlich ganz viele der gewünschten Kleidungsstücke auf (wenn Sie positiv gestimmt sind) oder Sie stellen fest, dass für Sie einfach nichts Passendes da ist (wenn Sie auf Misserfolg eingestellt sind).

Oder wenn Sie ein neues Auto kaufen wollen und sich bereits für ein Modell entschieden haben: Plötzlich sehen Sie an jeder Ecke „Ihr Auto“ stehen, vielleicht in einer anderen Farbe (Unterscheidung), aber das gleiche Modell (Gemeinsamkeit).

Die Technik der selektiven Wahrnehmung passiert nicht nur automatisch, sondern kann auch trainiert werden. Ich nutze sie besonders gerne, wenn mich etwas nervt und ich die Situation nicht (sofort) verlassen kann. In einem Lokal saßen am Nachbartisch zwei Personen mit einem Baby. Vom Alter her schätzte ich ihn als Vater der Frau ein, der sie – wie es mir erschien – auf den richtigen Weg zurückführen wollte. Während die Frau sehr ruhig sprach, redete der Mann flehend auf sie ein. Ich konnte ihre Sprache nicht verstehen, nahm jedoch die vielen „ch“-Laute und den Druck in seiner Stimme wahr.

Ich war dadurch so abgelenkt, dass ich mich nicht auf mein Buch konzentrieren konnte und immer wieder zum Nachbartisch schaute. Nach einigen Minuten fiel mir die selektive Wahrnehmung ein und ich entschied mich, das Gespräch einfach auszublenden und mich auf etwas Anderes zu konzentrieren.



Da war einerseits mein Salatteller, auf dem ich die einzelnen Blätter fein säuberlich schneiden und dann mit dem Putenstreifen zusammen aufspießen konnte. Ich habe mich wahrscheinlich noch nie mit so viel Hingabe einzelnen Salatblättern gewidmet, ihre Form und ihren Aufbau betrachtet, sie in mundgerechte Stücke geschnitten und gefaltet aufgespießt.

Da war andererseits mein toolino ebook-reader mit einem sehr spannenden Buch. In diese Geschichte wollte ich eintauchen und alles um mich herum vergessen.

Damit mir dies auch wirklich gelingt, stellte ich den Wecker, damit ich rechtzeitig zum nächsten Termin in meiner Praxis ankommen würde.

Bereits kurz nach meiner Entscheidung hatte ich den Nachbartisch ausgeblendet und mich voll auf meinen kleinen Bereich konzentriert. Einige Zeit später nahm ich eine Bewegung neben mir wahr. Als mein Wecker läutete und ich aufschaute, merkte ich, dass der Mann den Tisch bereits verlassen hatte. Dies war mir nicht mehr bewusst aufgefallen, weil ich bereits vorher das Gespräch aus meiner Wahrnehmung verbannt hatte.

Wenn Sie Lust haben, probieren Sie die Technik der selektiven Wahrnehmung einfach einmal aus.