

Podcast 009

Neugier - sei (nicht so) neugierig !!

Staunen und Neugier

Staunen ist eine Emotion beim Erleben von Unerwartetem

Staunen löst einen inneren Erregungszustand aus - der sich motivationsfördernd auswirken kann, um Unbekanntes zu erforschen und zu lernen.

„Konflikt der Überraschung“

Staunen katapultiert ins Jetzt / Staunen erzeugt Leere - Stille - Vakuum

Das Ich tritt zurück - es geht um das „Objekt“ - reine Wahrnehmung

Es gibt zwei Richtungen wie wir auf diesen Konflikt reagieren

Positiv - Bewunderung, Neugier

Negativ - Irritation, Erschrecken, Ablehnung

Eng verbunden mit unseren 3 Grundmustern - Fight flight freeze bzw. Tend-and-befriend

Frage an dich: Wie empfindest du Staunen?

Aufmerksamkeit und Neugier

Gerichtete Aufmerksamkeit wenn Neugier loslegt

Zieht Aufmerksamkeit auf sich

Fokus

Über Sinneserfahrung

Oder Fragestellen

Muss „neu“ denken oder agieren

Frage an dich: Welcher Sinn regt deine Neugierde an?

Gehirnmuster und Neugier

Neue Gehirnmuster werden gebildet

Neues Verhalten

Neue Denkmuster

Neue Grenzen

Potentialentfaltung

Bsp:

Barfuß gehen

Draussen schlafen

Natur kennenlernen

Neugier und Verbindung

Schafft vielfältige Verbindungen

bzw. vertieft bestehende

Unsere Lebendigkeit ist verwoben mit der Anzahl und Qualität unserer Verbindung

Zu mir selbst

Meinem Umfeld

Zur Natur

Frage an dich: Wohin hat dich deine Neugierde bis jetzt gebracht?

Neugier und Tun

Die Art und Weise wie wir auf „den Konflikt der Überraschung“ reagieren formt unsere Gehirnmuster, Verhaltensweise, Weltanschauung

Gehirnforschung

Welchen Weg/welche Strategie ich eher wähle, um mit dieser Situation wieder ins Gleichgewicht zu kommen

Wir haben von Geburt an mehrer Optionen offen

Eng verbunden mit

Fight Flight Freeze

Bzw. Tend and befriend

Als Säugling/Kleinkind haben wir eine extrem hohen Anteil an Neugier

Mit Ausformung des Ichs und der diverser Prägungen manifestieren sich dann Verhaltensmuster

Bis zum Erwachsenenalter

Frage an dich: Wie reagiere ich auf überraschende Situationen - auf Neuland - auf

Natur und Wildnisschule Nawisho
Claudia Hornik & Martin Fürst
www.nawisho.at

NAWISHO
natur&wildnisschuleost