



Datum und Uhrzeit:  
18.06.2021 um 15:05 Uhr

Sessiongeber\*in:  
Don Tengeler

Gastgeber\*in:  
Anita von Hertel

Memogebner\*in:  
Lara Brungs

Teilgeber\*innen (Vornamen):  
Ulla, Katinka, Karsten, Andrea, Alexandra

## **Titel der Session: Wahrnehmung in der Mediation**

Was waren Inhalte, neue Erkenntnisse und Fragen?

### **1. Einleitung in das Thema über das Gorillaexperiment**

→ <https://www.anti-bias.eu/bias-effekte/invisible-gorilla-experiment/>

Erkenntnis: → Selektive Wahrnehmung: Konzentration lenkt uns Menschen ab. Wir konzentrieren uns auf ein Element und übersehen selbst potential gefährliche Situationen/Dinge.

Was bedeutet das für unseren Alltag? Was kriegen wir im Alltag wirklich mit. Wie nehmen wir die Wirklichkeit wahr? Wer hat Recht wer hat Unrecht?

Es ist eine Fähigkeit, den „Reset-Knopf“ zu drücken und zu bewerten, ob und wie wir die aktuelle Situation wahrnehmen. Über Achtsamkeitsübungen können wir dies tun. Wir können uns zurück in die Präsenz holen und unsere Haltung hinterfragen, weil wir genau im Moment sind.

### **2. Übung durch den Sessiongeber mit Teilgeber\*innen**

Sessiongeber\*in macht kleine Übung mit Teilgeber\*innen → eine geführte Meditation → Wurde als sehr erfolgreich wahrgenommen.

Es wäre empfehlenswert häufiger zu meditieren, um zu sich zu finden und ruhiger zu werden. Wir können den Fokus verschieben.

→ Meditation kann auch in der Mediation und Konfliktlösung hilfreich sein, um die Sicht auf die Situation immer wieder neu zu konfigurieren.

Don berichtet im Rahmen der Session auch von einem Seminar in seinem Medizinstudium in dem es um Kommunikation mit Patient\*innen geht. Es besteht Konsens in der Gruppe, dass Kommunikation für Ärzt\*innen sehr relevant ist.