

Das Bewusstheitsrad

Auslösendes Ereignis



Das Bewusstheitsrad ist ein Feedback-Modell, das wir für uns selbst und andere nutzen können, um unser Verhalten, also unsere Handlungen verstehbar zu machen und so Bewusstheit zu erlangen. Oft genug sind wir mit unseren Handlungen auf Autopilot und wissen nicht, wie uns geschieht. Um uns selbst oder andere zu

erkunden, gehen wir für uns selbst gedanklich oder mit anderen im Gespräch Schritt für Schritt von der Handlung über die Absicht, die Gefühle und die Gedanken, zurück bis zu unserer Wahrnehmung im auslösenden Ereignis. Dieses Verfahren eignet sich auch für Gruppenprozesse.

„Die Vernunft drückt das Gesetz der Notwendigkeit aus, das Bewusstsein das Wesen der Freiheit“

Leo N. Tolstoi