

Seminar: Denken

Mag. Helga A. Ecker

Alleine mithilfe selbstreflexiver Vorgänge und Kontemplation durch aufmerksames Beobachten der eigenen Gedanken.

Diese geistigen Tätigkeiten fördern nicht nur die biologische Regeneration des menschlichen Gehirns, sondern eröffnen auch konkrete Möglichkeiten für bewusste Wahrnehmungen.

Nachdenken über das eigene Innenleben unterscheidet den Menschen vom Tier und wiederholte Übungen der Gedankendisziplin fördern das geistig-seelische Wohlbefinden.

Gemeinsam mit anderen Menschen in fünf Schritten zu einem bestimmten Thema Gedankengut sammeln und anordnen, kommunizieren und Bewusstsein schaffen.

1. **Befragen:** diskutieren, sammeln, zuhören, sprechen.
2. **Bedenken:** analysieren, auswerten.
3. **Beschaffen:** mindestens zwei konkrete und gegensätzliche Vorstellungsbilder entwickeln und verständlich darstellen.
4. **Beschreiben:** vergleichen und konkrete Möglichkeiten für realistische Handlungen finden.
5. **Behandeln:** zum Ziel führende Schritte unternehmen und die Ergebnisse kontrollieren.

Ein Scheitern eröffnet Möglichkeiten aus Fehlern zu lernen. Den Denkraum erweitern, fantasievolle Methoden erproben und unterschiedliche Anschauungen zum Thema ineinander fügen. Gemeinsam erschaffene Denkräume ermöglichen das Gestalten von unterschiedlichen Zukünften.