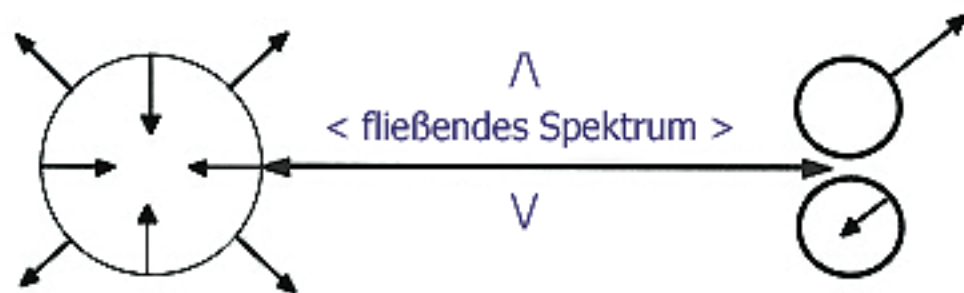


Spielarten der Aufmerksamkeit

Breite ungerichtete Aufmerksamkeit

Konzentration, enger Fokus



Kontakt nach außen durch die 5 Sinne

Beobachtung nach innen durch das Körpergefühl (Protoselbst)

gelassener Überblick
Löwe streift durch die Steppe

selektiv, stark fokussiert, flow
knackendes Geräusch, Beute

Entspannung, Meditation
autogenes Training

Zahnschmerz

geringes Handlungspotential

hohes Handlungspotential