

Johannes Josef Kronegger

Grubbachstraße 14 | 4644 Scharnstein
+43 664 751 375 24 | auftritt@bravura.at
www.bravura.at

bravura

Die 5-Kanal-Technik

Nun können Sie das volle Potential Ihrer 10 Sätze in Erfahrung bringen. Dazu beschäftigen Sie sich täglich 20 Minuten in Gedanken mit einem Ihrer 10 Sätze und konzentrieren sich dabei abwechselnd konkret auf einen Ihrer 5 Sinne. Sie *hören, sehen, riechen, fühlen* und *schmecken* sozusagen ihre Sätze. Sie sind ihrer selbstbestimmten Zukunft mit all ihren Sinnen förmlich auf der Spur. Wichtig dabei ist jedoch so gut wie nur irgend möglich die einzelnen Wahrnehmungen von einander zu trennen. Dies erfordert anfänglich etwas Übung, doch nach einer kurzen Eingewöhnungszeit wird sich diese neue Form des Denken auch bei Ihnen automatisieren und in ihren Tagesablauf integrieren. Am wirksamsten erweist sich die Anwendung der 5-Kanal-Technik kurz vor dem Einschlafen. Auch wenn es ihnen jetzt noch schwer fällt an einen schnellen Erfolg zu glauben, werden Sie jedoch genau diesen erleben umso öfter sie diese Technik trainieren und anwenden. Sie werden sehen/riechen/hören/fühlen/schmecken, es lohnt sich! Lassen Sie sich bei der Umsetzung Zeit und tauchen Sie so tief wie möglich in den jeweiligen Kanal ein.

Während der Satz: „Ich gewinne das Probespiel bei Orchester XY.“ einen sehr überschaubaren Anteil ihres Gehirns aktiviert werden bei der 5-Kanal-Technik ganze neuronale Feuerwerke entfacht. Jeder der einzelnen Sinneskanäle aktiviert ein spezielles Hirnareal. Umso mehr Regionen im Gehirn angesteuert werden desto mehr synaptische Verbindungen können sich bilden. Ihr Gehirn beginnt mit dem Informationsaustausch zwischen den verschiedenen Regionen.

Sie werden feststellen ab und an zwischen den einzelnen Kanälen hin und her zu springen. So kann es sein, dass sie während des *Riechens* des Theatergeruchs auch ein Bild des Bühnenvorhangs oder des Bühnenbodens sehen. Das ist durchaus positiv, denn dadurch werden zusätzliche Verbindungen im Gehirn geschaffen. Wichtig ist jedoch, dass Sie stets zum jeweiligen Hauptkanal zurück kehren und die Übung fortführen ohne dabei abzuschweifen. Um den Kanal des *Schmeckens* bestmöglich zu erfahren kann es hilfreich sein, wenn Sie bereits beim *Sehen* eine Situation einbauen die den gustatorischen Sinn stimuliert.

Ich empfehle Ihnen eingangs eine bestimmte Abfolge einzuhalten. Den meisten Menschen fällt es leicht über das *Sehen* in die Übung einzusteigen um folglich die Kanäle Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken anzusteuern.

Kurz und bündig:

20 Minuten täglich einen Ihrer 10 Sätze mit allen 5 Kanälen erfahren, am besten vor dem Einschlafen.

Johannes Josef Kronegger

