

Module der Attention Training Technique

Selektive Aufmerksamkeit: „Ich möchte nun, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Klang meiner Stimme richten (G1). Achten Sie genau auf dieses Geräusch. Alle anderen Geräusche sind nicht von Bedeutung. Versuchen Sie, ihre gesamte Aufmerksamkeit auf den Klang meiner Stimme zu richten. Ignorieren Sie alle anderen Geräusche. Sie sind nicht wichtig [...] Achten Sie nun auf das Klopfgeräusch (G2), das Geräusch, das entsteht, wenn ich auf den Tisch klopfe. Versuchen Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf dieses eine Geräusch zu richten usw.“

Die Instruktion wird für alle weiteren fünf bis acht Geräusche wiederholt. Gesamtübungsdauer: ca. fünf Minuten; jedes einzelne Geräusch wird dabei für etwa 30 Sekunden fokussiert.

Schneller Aufmerksamkeitswechsel: „Nachdem Sie nun verschiedene Klänge/Geräusche identifiziert und fokussiert haben, möchte ich, dass Sie nun - in der Reihenfolge, in der ich sie nenne - ganz schnell mit Ihrer Aufmerksamkeit von einem Geräusch zum nächsten wechseln (Pause). Richten Sie als Erstes Ihre Aufmerksamkeit auf das Klopfen (G2), kein anderes Geräusch ist von Bedeutung. (Pause) Verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie hinter sich außerhalb des Raumes hören können. (Pause) usw.“ (Wells, 2011, S. 75).

Gesamtübungsdauer: ca. 5 Minuten; die Patienten sollen auf alle zuvor eingeführten Geräusche jeweils kurz fokussieren. Die einzelnen Geräusche werden zunächst für 10 Sekunden, im Verlauf jeweils für 5 Sekunden fokussiert.

Geteilte Aufmerksamkeit: „Versuchen Sie nun, Ihre Aufmerksamkeit auszudehnen. Versuchen Sie, alle Geräusche gleichzeitig wahrzunehmen. Versuchen Sie, sich aller Geräusche außerhalb und innerhalb des Raumes bewusst zu werden. (Pause) Zählen Sie in Gedanken die Anzahl der Geräusche, die Sie gleichzeitig wahrnehmen können. (Pause) Versuchen Sie, alle Geräusche simultan wahrzunehmen“ (Weib, 2011, S. 76).

Gesamtübungsdauer: ca. 2 Minuten.