



# ThinkDENK

DER  
BEWUSSTMACHER  
PODCAST MIT  
EVA MARIA SATOR

[ThinkDENK bei Spotify](#)

[ThinkDENK bei Apple](#)

[ThinkDENK bei audible](#)

[ThinkDENK bei amazon Music](#)

[ThinkDENK auf Youtube](#)

# ThinkDENK

## Episodenguide Staffel 1

### **ThinkDENK 1: Glück – Eine Einführung**

Ergebnisse aus der Glücksforschung bestätigen: Wir haben Einfluss auf unser Glück UND wir können es erlernen. Was ist der wesentliche Unterschied zwischen Verhalten versus Haltung, Einstellung oder Glaubenssatz? Und welche Rolle spielt dieser Unterschied? Erklärt anhand eines konkreten Beispiels. Gute Gründe, Glück zu üben. Glück und Unglück – Positives Erleben und Negatives Erleben schließen sich nicht aus. Was können wir konkret tun, wenn wir gefühlt mehr in das Negative „rutschen“? Die eigenen Gedanken beobachten und sich dadurch bewusst machen als weitere Übung, die wir mit auf den Weg geben.

### **ThinkDENK 2: Das Zufallsglück**

Ereignisse infolge günstiger Umstände, die uns zu-fallen und somit nicht planbar sind. Inwieweit haben wir dennoch einen aktiven Part? Auf die Wahrnehmung von zugefallenem Glück – auch dem bereits selbstverständlich gewordenen – kommt es an UND die Bewertung ist immer subjektiv. Wie passt ein Schicksalsschlag zum Thema Glück und inwiefern hilft die Übung der Positivität? Gibt es etwa immer ein Plus und ein Minus und lohnt es sich, auf beide Seiten zu sehen?

### **ThinkDENK 3: Das Glücksgefühl**

Das von innen erlebte Glück, das dauerhaft empfunden, auch Lebensfreude, Zufriedenheit oder Glückseligkeit genannt wird. Ein Dreibeinstuhl wackelt nicht: Was können wir in welchen drei Bereichen ganz individuell tun, um uns glücklich zu fühlen? Die Antworten darauf bewusst machen und dann vermehrt umsetzen. Gute soziale Beziehungen als einer DER äußeren Faktoren, die zu mehr Glücksgefühl beitragen. Auf welche Stolpersteine am Weg zu mehr Lebensfreude sollten wir achten?

### **ThinkDENK 4: Erfolg - Etwas glückt**

Sei Deines eigenen Glückes Schmied: Ins Tun kommen und das geglückte Ergebnis registrieren ist der Schlüssel für die dritte Art des Glücks. Wann sind wir im Flow, vergessen Zeit und Raum über einer Aufgabe oder Tätigkeit? Wo und wie leisten wir einen für uns sinnvollen Beitrag? Wie sabotieren wir uns selbst und wie werden wir zu Menschen, die das Glück in sich tragen? Welche Routine lässt sich in den Alltag einbauen und wie werden wir dadurch zu BewusstmacherInnen und unseren eigenen GlücksbringerInnen.

### **ThinkDENK 5: Zuhören fördert emotionale und soziale Fähigkeiten**

Wie viele Gespräche erleben wir, wo uns gut zugehört wird? Effizienz- und Effektivitätsstreben als Verhinderer? Was macht nun wirklich gute Zuhörerinnen und Zuhörer aus? Was haben erzählte Märchen im Kindesalter mit unserer Fähigkeit, aktiv zuhören zu können, zu tun? Inwiefern lassen Zusammenfassen und Nachfragen ein Miteinander entstehen, selbst wenn ich selbst mich mit meiner Meinung zurückhalte? Zuhören als Training der emotionalen und sozialen Fähigkeiten.

# ThinkDENK

## **ThinkDENK 6: Aktiv Zuhören heißt nicht Zustimmung**

Was ist der wichtige Unterschied zwischen Verständnis und Zustimmung? Welchen Nutzen stiftet es, andere Standpunkte zu hören und stehen zu lassen? Wie schaffen wir, bei Entscheidungen Kompromisse zu finden oder bewusst aus Verständnis heraus, neue Erfahrungen zu sammeln? Welches Ziel verfolgt eine Diskussion und welches ein Dialog? Fünf Kernaspekte, die helfen aktiv zuzuhören. Welche grundlegende Voraussetzung für gelingendes reines und aktives Zuhören stellt die Brücke zum anderen / zur anderen dar?

## **ThinkDENK 7: Dialog an Stelle von Diskussion**

Aus welchen Gründen hat sich ein Quantenphysiker im letzten Jahrhundert intensiv mit der Dialogmethode beschäftigt? Wissenschaft als Methode die universellen Wahrheiten in den jeweiligen Wissensgebieten zu finden. Mit welchen drei Schritten werden wir alle zum Wissenschaftler / zur Wissenschaftlerin? Zehn Teilfähigkeiten, gelungene Dialoge zu führen und daran teilzunehmen. Drei konkrete Übungsmöglichkeiten für die Umsetzung im Alltag.

## **ThinkDENK 8: Zuhören und Streitkultur**

Klare Sprache versus sogenannte Weichmacher: Auf die Wahrnehmung, wie und was ich sage und den bewussten Einsatz kommt es an. Wo liegt der Unterschied zwischen einer leidenschaftlichen Überzeugung und einer Manipulation? Die Gemeinsamkeiten von Streitkultur und „Disputatio“: Ein 2500 Jahre alter Diskussionsstil, der auf die alten Griechen zurückgeht und das scholastische Streitgespräch, das sich im tiefsten Mittelalter entwickelt hat.

## **ThinkDENK 9: Wahrnehmung – Ein Überblick**

Wie hoch ist der Anteil von Sinneseindrücken, der uns wirklich bewusst ist? Was ist eigentlich unter Wahrnehmung zu verstehen? Und wodurch wird unsere Wahrnehmung in Lichtgeschwindigkeit ergänzt? Üblicherweise kennen wir 5 Sinne, die wir zur Wahrnehmung einsetzen. Wir erklären unterschiedliche Formen der Wahrnehmung und geben zum Schluss eine Wahrnehmungsaufgabe mit auf den Weg.

## **ThinkDENK 10: Das Wahrnehmen nach Innen**

Gedanken, Vorstellungen, Empfindungen, Gefühle und Willensimpulse – alles Ergebnisse verschiedener Kräfte in unserer Seele. Wie nennen wir diese und wie nennen wir die Instanz, aus der heraus wir uns all das bewusst machen können? Wie immer bringen wir auch konkrete Übungen, diesmal um die Selbstwahrnehmung zu verbessern.

## **ThinkDENK 11: Bewusste Selbstwahrnehmung: Praxisbeispiel und Vertiefung**

Wir vertiefen das Wissen von Folge 10 anhand eines konkreten Beispiels und erklären, warum das Denken eine Leadfunktion hat. Dadurch erhalten wir neue Erkenntnisse, können unser Verhalten ändern und sogar unsere Emotionen in Griff bekommen. Abschließend wird die Übung zur Wahrnehmung und Selbstreflexion in mehreren Schritten erklärt.

# ThinkDENK

## **ThinkDENK 12: Geruchs- und Geschmackssinn**

Jedes Sinnesorgan nimmt eine spezifische Qualität in Resonanz wahr. Wie heißen die Sinneszellen, die sowohl beim Geruchssinn als auch beim Geschmackssinn, die verschiedenen Gerüche und Geschmäcker aufnehmen? Warum ist „scharf“ kein Geschmack?

Und was hat es mit der Geschmacksrichtung „umami“ auf sich? Zur Abrundung eine Wahrnehmungsübung, um Geschmack und Geruch unter speziellen Bedingungen zu erleben.

## **ThinkDENK 13: Sehsinn und Hörsinn**

Wir sprechen diesmal über unseren Sehsinn und unser Gehör. Um unsere Wahrnehmungsfähigkeiten in diesen beiden Bereichen zu trainieren und zu verbessern, erklären wir verschiedene praktisch anwendbare Übungen. Was hat die Entwicklung des MP3 Verfahrens mit dem Filtereffekt des Ohrs gemeinsam? Und warum sollten wir unserem Gehör immer wieder auch Ruhe gönnen?

## **ThinkDENK 14: Tastsinn und Wahrnehmungstypen**

Für den Tastsinn ist unser größtes Sinnesorgan verantwortlich. Was nehmen wir mit diesem Sinn wahr, das auch im sozialen Miteinander eine Rolle spielt? VAKOG: Was versteckt sich hinter dieser Abkürzung? Und inwiefern spielt es eine Rolle und ist es nützlich zu wissen, mit welchen Sinnen wir bevorzugt wahrnehmen? Auch diesmal geben wir zwei konkrete Wahrnehmungsübungen mit auf den Weg.

## **ThinkDENK 15: Wärmesinn**

Die Wahrnehmung der Temperatur erfolgt mithilfe unseres Wärmesinnes. Wir berichten von zwei Meinungen zu den dafür verantwortlichen Sinnesorganen. Welches Experiment lässt uns unmittelbar erleben, dass wir vor allem Temperaturunterschiede wahrnehmen? Und welche Bedeutung hat Wärme für unser gesamtes Leben, Werden und Veränderung?

## **ThinkDENK 16: Gleichgewichts-, Bewegungs- und Lebenssinn**

Wir runden das Thema Wahrnehmung und unsere Sinne ab mit dem Gleichgewichtssinn, dem Bewegungssinn und dem sogenannten Lebenssinn. Inwiefern hängen diese auch zusammen und welche Rolle spielt das Auge dabei? Zu welchem dieser Sinne gehört die Schmerz Wahrnehmung? Und was könnte das Gute am schlechten Schmerz sein? Auch dieses Mal fordern wir über Übungen zum direkten Erleben dieser Sinne auf.

## **ThinkDENK 17: Verschiedene Arten zu urteilen**

Wie unterscheiden Aristoteles, Kant und die Kognitionspsychologie verschiedene Kategorien der Urteilsbildung? Der Wahrheit kommen wir nur mit dem Sachurteil auf die Spur. Wieso lässt sich über Werturteile nicht streiten, sondern sollten wir vielmehr noch besser zuhören und Toleranz üben? Denken, Fühlen und Handeln als Kriterien zur Unterscheidung von Urteilsarten, zu deren Beobachtung im Alltag wir in Form einer Übung einladen.

# ThinkDENK

## **ThinkDENK 18: Summerspecial I – Übungen aus ThinkDENK 1-8**

- Best State – Wohlfühlort Übung – eintauchen und (wieder)erleben.
- Die eigenen Gedanken beobachten und sich dadurch bewusst machen.
- Wahrnehmungsübung I: Einmal täglich Fokus auf Schönes, Gutes, Außerordentliches...
- Die Übung der Positivität – das Plus zu einem Minus suchen und finden.
- Was lässt mich persönlich, glücklich fühlen? Die Antworten in drei Lebensbereichen bewusst machen und dann vermehrt umsetzen.
- Das Erfolgstagebuch als Routine, um zur eigenen BewusstmacherIn und GlücksbringerIn zu werden.
- Zuhören zu zweit: Hört euch eine Folge an und wiederholt für den anderen / die andere, was ihr gehört und verstanden habt.
- Aktives Zuhören: Übe mit einem Freund / einer Freundin, die sein / ihr Herz ausschüttet.
- Das Gemeinsame auch in einer Diskussion finden.
- Wahrnehmungsübung II: Wie oft gelingt es mir, aktiv zuzuhören und mit ehrlichem zugewandten Interesse eine Brücke zu schlagen?
- Wahrnehmungsübung III: Wie oft gelingt es mir, auf Augenhöhe zu kommunizieren und zuzuhören?

## **ThinkDENK 19: Summerspecial II – Übungen aus ThinkDENK 9-17**

- Wahrnehmungsübung: Unterscheidung der Wahrnehmung von der Interpretation
- Übung Selbstwahrnehmung / Innenschau aus meinem bewussten ICH heraus: Mein Denken – Fühlen – Wollen
- Bewusst riechen und schmecken beim Essen
- Augenübung „Palmieren“.
- Augenübung „Augen bewegen und Kopf still halten“
- Wahrnehmungsübung Hören I: Den letzten Ton eines Liedes bis ins Unendliche hören.
- Wahrnehmungsübung Hören II: Im Wald oder Park verschiedene Geräusche hören und voneinander unterscheiden.
- Übung zum Raum- und Distanzempfinden: Wie nah ist für den anderen angenehm?
- Wahrnehmungsübung Tastsinn: Mit verbundenen Augen unbekannte Gegenstände ertasten.
- Übung Selbstbeobachtung: Welche Wahrnehmungstypen stehen bei mir im Vordergrund?
- Mein Körper nimmt Temperatur an verschiedenen Stellen unterschiedlich wahr.
- Gleichgewichtsübung: Balancieren mit offenen und mit geschlossenen Augen.
- Wahrnehmungsübung: Wärmesinn, Gleichgewichtssinn, Bewegungssinn und Lebenssinn bewusst wahrnehmen, wenn sie im Einsatz sind.
- Wahrnehmungsübung: Welche Urteilsarten beobachte ich bei mir?

# ThinkDENK

## **ThinkDENK 20: Weltbild und Selbstbild bestimmen mein Leben**

Was verstehen wir unter den Begriffen Weltbild, Selbstbild und Fremdbild? Welchen Unterschied macht es über Weltanschauung, Selbstanschauung und Fremdanschauung zu sprechen und inwiefern hat das mit Sach- und Werturteilen zu tun? Weshalb ist es so wichtig, sich das eigene Weltbild und die eigene Weltanschauung bewusst zu machen? Und eine Einladung, damit zu beginnen.

## **ThinkDENK 21: Zukunft durch Weltbildarbeit und Wahrheitsfindung**

Was hat die erste von 8 edlen Wahrheiten des Buddha mit dem Bewusstmachen des eigenen Weltbildes zu tun? Welche Rolle spielt der Begriff der Wahrheit im Zusammenhang mit unserem Weltbild? Gibt es tatsächlich eine universelle, objektive Wahrheit? In welchen Schritten können wir vorgehen, um an unserem Weltbild zu arbeiten und welche geistigen 4 Pinnwände helfen uns dabei?

## **ThinkDENK 22: Geheimnis des Bewusstseins**

Wir nähern uns hier dem Begriff des „Bewusstseins“ an, indem wir mit dem Denken überprüfen, was wir denken und ob dies mit der Wirklichkeit übereinstimmt. Erst durch das Überprüfen unserer Gedanken, ob es wirklich eine Erkenntnis ist und dann in diesem Sinne handeln, lässt uns nachträglich feststellen, ob wir hier bewusst waren. Die Bedeutung der korrekten Wahrnehmung und auch das Reflektieren und neue Denken und Handeln kommen nun zum Tragen. Eva Sator nennt dies „bewusste Selbstführung“. Hierzu bringen wir wieder eine Übung für den Alltag, damit wir nachprüfen können, wann wir bewusst gehandelt haben.

## **ThinkDENK 23: Der bewusste Joe**

Ein Sonderformat, in dem der Moderator Joe mit uns seine Erfahrungen nach 22 Sendungen teilt. Mit vertauschten Rollen, da diesmal Eva Sator ihn interviewt. Joe erzählt über die Bedeutung des eigenen Vorstellungsvermögens und den Nutzen des Erinnerungsvermögens bei Stresssituationen. Wann kann Joe gut zuhören? Und überraschend ist, wann es ihm nicht so gelingt. Bei dem Thema „Weichmacher“ wird es lustig, welche Worte seine sind? Weiters wurde ihm klar, welche Wahrnehmung bei ihm sehr stark ausgeprägt ist, auch bei seinen Kolleginnen und Kollegen. War er ein Revoluzzer in jungen Jahren? Zum Schluss fordert er uns alle mit einem Appell auf 😊.

## **ThinkDENK 24: Eigenverantwortlich resilienter werden**

Wie definiert das New Work Barometer die top gereichte persönliche Fähigkeit Eigenverantwortung? Und welche Aspekte fügt Eva Sator noch hinzu? Inwiefern sind Eigenverantwortung und Akzeptanz zwei Seiten einer Medaille und was haben die beiden mit Resilienz zu tun? Auch diesmal gibt es eine konkrete Übung, die euch hilft im Alltag den Fokus auf das zu lenken, was Ihr proaktiv gestalten könnt und zugleich Akzeptanz und Eigenverantwortung in die Praxis bringt.

# ThinkDENK

## **ThinkDENK 25: Selbstreflexion macht mich schlauer**

Welche Rolle spielt Selbstreflexion, um resilient zu sein, zu denken und zu handeln? Inwiefern macht sie mich schlauer und in welchem Zusammenhang steht sie mit Selbstwahrnehmung und Selbstbestimmung? Auf welche zentrale Position kann ich mich innerlich immer wieder zurückziehen und besinnen, um bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren und welche Wirkung hat das auf meine persönliche Resilienzfähigkeit? Abschließend gibt uns Eva Sator eine Übung mit auf den Weg, die unsere Standhaftigkeit und ICH-Kraft stärkt.

## **ThinkDENK 26: Gemeinsam sind wir resilienter**

Ein gutes Miteinander, Teamfähigkeit oder soziale Kooperation – drei verschiedene Begriffe, auf die wir eingehen und die zu unserer Resilienzfähigkeit beitragen. Wie können wir Fremdwahrnehmung üben? Sie ist ein Schlüssel, um friedlicher und resilienter miteinander umzugehen. Auch Empathie spielt eine Rolle. Mit anderen Menschen emotional verbunden zu sein ist eines von drei grundlegenden menschlichen Bedürfnissen. Welches Hormon ist da im Spiel und wirkt in unserem Körper und in unserer Seele?

## **ThinkDENK 27: In der Ruhe liegt die Kraft und Positivität**

Wie gerne und gut ruhen wir uns aus? Regeneration ist notwendig, um Stress zu bewältigen und resilient auf Herausforderungen reagieren zu können. Welche Top 10 Arten auszuruhen, kommen bei dem Ruhe-Test heraus, der mit 18.000 Menschen durchgeführt wurde? Warum denkt Eva Sator, dass Regeneration dennoch eine ganz individuelle Sache ist und es darauf ankommt, wie und wofür wir einen Ausgleich finden wollen? Eine einfache Übung zur Regeneration im Alltag sowie eine Wiederholung zum Thema Positivität in Abgrenzung zum sogenannten positiven Denken und dem Begriff des Optimismus runden ThinkDENK 27 und damit die erste Staffel ab.

-----

## **Sonderformat**

### **ThinkDENK kurz nachgedacht 1 – auch als [Video](#) verfügbar**

Joe Kleer und Eva Sator berichten in aller Kürze über einen neu entdeckten sechsten Geschmackssinn. Dieses Wissen ergänzt den Podcast ThinkDENK 12, in dem noch über fünf Geschmacksrichtungen gesprochen wurde. Was hat die Überprüfung dieser Informationen mit unserem Sachurteil zu tun? Wie können wir anhand einer aktuellen Pressemitteilung, die Übung mit den vier Pinnwänden in unserem Geist aus ThinkDENK 21 anwenden? Und was hat das dann mit unserem Weltbild und mit Schaffung von mehr Bewusstsein zu tun?