

# Phänomenologische Beschreibung - Kurzanleitung -

## Grundsätze und Maximen

1. Gegenstand der phänomenologischen Beschreibung ist ausschließlich *dieser Gegenstand jetzt und hier*.
2. Beschreibe so *differenziert* und *umfassend* wie möglich.
3. Fokussiere dich darauf, wie du das Phänomen *erfährst*.
4. Konzentriere dich auf den Prozess der (leiblichen) *Wahrnehmung* – mit allen fünf Sinnen.
5. Klammere alle *subjektiven Assoziationen* und Gefühle aus.
6. Stelle alle *abstrahierenden, verallgemeinernden Aspekte* beiseite.
7. Ignoriere dabei alles, was du über den Gegenstand – und die Zusammenhänge mit anderen Gegenständen – (schon) zu *wissen* meinst.
8. Vermeide die sich bei der Wahrnehmung einstellenden *Bewertungen* und daraus abgeleiteten *Handlungsaufforderungen*.