

Arbeitsblatt
Wahrnehmungsübung – Modalitäten

Suche dir einen belebten Ort. Du kannst diese Übung in einem Park auf einer belebten Straße oder in den öffentlichen Verkehrsmitteln machen.

1)

Suche dir eine gemütliche Position und schreibe auf, was du dort alles beobachten kannst. Mach das für 15-20 Minuten. Achte darauf, wirklich nur konkrete Beobachtungen deiner Sinne aufzuschreiben, und lass Interpretationen und Phantasien gehen.

2)

Analysiere was du aufgeschrieben hast. Wovon hast du mehr aufgeschrieben?

- Visuelle Eindrücke?
- Auditive Eindrücke?
- Kinästhetische Eindrücke?
- Olfaktorisch/gustatorische Eindrücke?
- Abstrakte Eindrücke?

3)

Wiederhole die Übung und nimm dir vor, vermehrt auf Eindrücke zu achten, die du unbewusst vorher weniger beachtet hattest. Damit werden neue Sinneskanäle geöffnet und trainiert.