



Drei Dinge sehen, hören, fühlen

Eine Aufmerk- und Achtsamkeitsübung

Zeitdauer:

- 1 Minute

Rahmenbedingungen:

- überall durchführbar

Für wen geeignet:

Für Menschen, die

- sich gerne fokussieren möchten
- ihrem aktuellen Gedanken-Karussell entkommen möchten und ihren Kopf frei bekommen wollen

Ursprung:

- Eine Aufmerksamkeits-Übung aus dem NLP
- Selbst kenne ich diese Aufmerksamkeitsübung aus meiner 5-jährigen NLP-Ausbildung zur NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) (NLP-Resonanz-Institut - Gundel Kutschera, Anfang der 90iger Jahre).

Nutzen:

- Die Aufmerksamkeit richtet sich nach außen, dadurch steigt die Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung der Wachheit

Ablauf:

A – drei Dinge

- **Sehen:** Richten Sie nacheinander ganz bewusst Ihren Blick auf **drei** verschiedene Dinge – dies können künstliche Gegenstände oder Elemente der Natur sein und verweilen Sie jeweils einen Moment dabei.
- **Hören** Sie nun ganz bewusst nacheinander auf **drei** verschiedene Geräusche – dies können durch künstliche Gegenstände hervorgerufene oder menschliche Geräusche oder Geräusche aus der Natur sein und verweilen Sie einen Moment dabei.
- **Fühlen** Sie nun ganz bewusst nacheinander **drei** verschiedene Dinge – dies können künstliche Gegenstände oder natürliche sein und verweilen Sie einen Moment dabei.

B – zwei Dinge

- **Sehen:** Richten Sie nacheinander ganz bewusst Ihren Blick auf **zwei** verschiedene Dinge – dies können künstliche Gegenstände oder Elemente der Natur sein und verweilen Sie jeweils einen Moment dabei.
- **Hören** Sie nun ganz bewusst nacheinander auf **zwei** verschiedene Geräusche – dies können durch künstliche Gegenstände hervorgerufene oder menschliche Geräusche oder Geräusche aus der Natur sein und verweilen Sie einen Moment dabei.
- **Fühlen** Sie nun ganz bewusst nacheinander **zwei** verschiedene Dinge – dies können künstliche Gegenstände oder natürliche sein und verweilen Sie einen Moment dabei.

C – ein Ding

- **Sehen:** Richten Sie ganz bewusst Ihren Blick auf drei **ein** Ding – dies kann ein künstlicher Gegenstand oder ein Element der Natur sein und verweilen Sie jeweils einen Moment dabei.
- **Hören** Sie nun ganz bewusst auf **ein** Geräusch – dies kann ein durch einen künstlichen Gegenstand hervorgerufenes oder menschliches Geräusche oder ein Geräusch aus der Natur sein und verweilen Sie einen Moment dabei.
- **Fühlen** Sie nun ganz bewusst **ein** Ding – dies kann ein künstlicher Gegenstand oder ein natürlicher sein und verweilen Sie einen Moment dabei.