

Arbeitsblatt 8

Präsenz üben

Name und Datum: _____

Sehen Sie sich um und suchen Sie:

Drei Gegenstände aus Holz

Drei Gegenstände mit Rädern

Drei Gegenstände, die mit K anfangen

**Denken Sie sich selbst eine hübsche Übung aus:
Ich suche als Nächstes**

**Fühlen Sie von innen in Ihr linkes Ohrläppchen
und danach in den rechten großen Zeh.**

**Fassen Sie Ihren Stuhl an oder den Tisch oder Ihren
Pulli.**

**Drei Adjektive, die beschreiben, wie sich das Material
anfühlt:**

**Und jetzt nochmal aufmerksam lauschen, bis Sie drei
verschiedene Geräusche gehört haben – eine Übung,
die sich gerade dann sehr gut eignet, wenn es eher
leise ist.**

Im Normalfall brauchen Sie gar nicht so viele verschiedene Übungen hintereinander, zwei oder drei reichen schon, und Sie werden erleben, wie zügig sich Ihre Präsenz auch im Alltag verbessert.