

ACHTSAMKEIT

Übungen zu zweit

an sich etwas ändern, der andere muss merken, was er verändert hat

weiterzählen auf 3, zu zweit, der erste beginnt mit 1, der zweite 2, der erste 3, dann verknüpfen mit Bewegung, gewisse Zahlen ersetzen, andere lassen, dann ist es am schwierigsten, z.B. Klatschen, schnipsen, 3, klatschen, ...

achtsames Zuhören üben bei einem dialogischen Spaziergang (frei nach Johannes Schopp):

A 5min erzählen, B hört ohne Kommentare zu, dann B kurz zusammenfassen, ohne Bewertung, dann Wechsel

Roboter: Kind darf nur laufen, wenn es die Hand spürt, Rücken geradeaus, Schultern Richtungswechsel

Geräusch abmachen, Person, die Geräusch macht, platziert sich, blinde Person folgt dem Ton und bleibt stehen, wenn sie nichts hört

sich gegenüberstehen, Handflächen aneinanderhalten, versuchen sich aus dem Gleichgewicht zu bringen durch Stossen oder Wegziehen der Hände