

Die Trainerin macht im Raum verschiedene Geräusche.
Der Trainingskandidat schließt die Augen,
hört aufmerksam zu
und soll dann die Geräusche in der richtigen Reihenfolge
benennen.

- ❖ die Tür öffnen und wieder schließen
- ❖ laut durch den Raum stampfen
- ❖ ein Stück Papier zerreißen
- ❖ auf den Tisch klopfen
- ❖ den Sessel etwas lauter auf den Boden stellen
- ❖ klatschen
- ❖ eine Lade öffnen und wieder schließen
- ❖ die Hände aneinander reiben

Die Liste beliebig ergänzen und ändern – je nach
Raumbeschaffenheit. Die Anzahl der Geräusche den
Bedürfnissen des Kandidaten anpassen.

In einem zweiten Durchgang – in einer anderen
Reihenfolge – die Geräusche nicht nennen, sondern
wiederholen und selber machen.