

Übungen zur Aufmerksamkeitsverbesserung

1. Farbpunkt:

Leopold, setze dich auf einen Stuhl, schließe die Augen und versuche, dich vollkommen zu entspannen.

Deine Hände liegen seitwärts neben deinen Oberschenkeln und beide Beine sind geschlossen.

Denk an einen Punkt in einer Farbe deiner Wahl. Der Punkt bildet sich langsam und wird immer größer.

Wenn er die Größe erreicht hat, die du angenehm findest, dann versuche jetzt, die Gedanken auf diesen Punkt zu sammeln.

Mach die Augen auf und fang an zu rechnen.

2. Pulsspüren

Setz dich hin und schließe die Hände so, dass sich die Fingerkuppen berühren. Die Augen sind auf die beiden Daumen gerichtet.

Spüre ganz bewusst das Pulsieren in den Fingerkuppen, sammele nun deine Gedanken.

Nach 10 Sekunden kannst du mit dem Rechnen beginnen.

3. Riesenübung

Stell dich auf die Zehenspitzen und mach dich ganz groß.

Dann sink wieder zusammen, die Arme baumeln neben dem Körper, bis der ganze Körper wieder in Ruhe ist.

Du kannst diese Übung mehrfach wiederholen.

4. Luftmalen

Setz dich aufrecht hin und fang an, mit der Hand eine liegende Acht in die Luft zu malen.

Verfolge die Bewegung mit den Augen.

Wiederhole die Bewegung einige Male.

5. Geräuschehören

Setz dich hin, schließe die Augen und höre ganz bewusst für einige Minuten auf die Geräusche deiner Umgebung.

Zähle die Geräusche.

6. Überkreuz-Übung

Ziehe das rechte Knie an und berühre es mit deinem linken Ellenbogen, der rechte Arm schwingt nach hinten.

Danach Wechsel: linkes Knie anziehen und mit dem rechten Ellenbogen berühren, linker Arm schwingt nach hinten.