

Material: Matte o. Decke, Klangholz, Trommel mit Schläger, Triangel, Rassel o.ä.

Der/Die Trainingskandidat/in legt sich auf eine Unterlage in die Mitte des Raumes. Zunächst darf er/sie mit geschlossenen Augen gedanklich den Raum visualisieren. Dann gibt der/die Trainer/in an einem Ort des Raumes einen akustischen Reiz vor. Der/Die Trainingskandidat/in darf dann beschreiben wo im Raum der/die Trainer/in sich genau befindet z.B. rechts vom Tisch oder vor dem Fenster etc. Vorher genaue Instruktion der Übung mit einem Beispiel einer Ortsbeschreibung. Im Anschluss kurze gemeinsame Reflexion der Übung.

Um die Motivation zu steigern könnten dann ggf. die Rollen oder die Klangmaterialien getauscht werden. Viel Spaß! 😊