

Raumorientierung

Diese Übung hilft dabei, die eigene Position im Raum und die Position von Gegenständen besser zu verstehen. Die Übung besteht aus zwei Teilen, und es werden 5 Gegenstände benötigt.

Hi! Bist du bereit für eine kleine Entdeckungsreise? Stell dir vor, du bist ein Detektiv, und das Zimmer, in dem du dich gerade befindest, ist voller wichtiger Hinweise. Lass dich überraschen und folge den Anweisungen.

Teil 1: Die „Raum-Erkundung“

Stell dich entspannt in die Mitte des Raumes. Atme tief ein und aus. Schau dich in Ruhe um, ohne dich zu bewegen. Kontrolliere, ob du dich in der Mitte des Raumes befindest.

- 1) Schau zur Wand direkt vor dir. Was siehst du dort? Nimm die obere rechte Ecke wahr. Was ist in der unteren linken Ecke? Beschreibe, was du siehst.
- 2) Dreh dich nun um 180 Grad nach rechts. Was siehst du jetzt? Nimm die Gegenstände und die Ecken an dieser Wand wahr und beschreibe ihre Position.
- 3) Dreh dich jetzt langsam um 90 Grad nach rechts. Was ist neu vor dir? Welche Gegenstände sind dir gerade aufgefallen?
- 4) Zu guter Letzt dreh dich noch einmal um 180 Grad und beschreibe was du in den Ecken siehst.
- 5) Ist dir etwas aufgefallen? Hast du dich vielleicht einmal im Kreis gedreht?

Teil 2: Die „Gegenstände-Suche“

Jetzt werden dem Schüler 5 Gegenstände gezeigt. Sobald er sich alle gemerkt hat, schließt der Schüler die Augen, und der Trainer versteckt die Gegenstände. Zum Beispiel: Buch, Stift, Becher, Tasse, Ball, Fernbedienung, Stofftiere und so weiter. Hilfreich ist es, wenn es sich dabei um Gegenstände handelt, bei denen man sich bei der Schreibweise noch nicht ganz sicher ist.

- 1) Öffne langsam deine Augen wieder und schau auf die Wand vor dir. Hat sich etwas verändert?
- 2) Wenn ja was hat sich verändert und wo liegt das, was sich verändert hat?
- 3) Wo haben sich die 5 Gegenstände versteckt?
- 4) Jetzt suche dir einen der Gegenstände aus, schau ihn genau an und merke ihn dir.

Dann schließe die Augen und beginne mit geschlossenen Augen zu beschreiben, wo der gewählte Gegenstand von dir liegt. Beschreibe die genaue Position und vielleicht auch die Farben der Gegenstände, die sich in der Umgebung befinden.

Wie zum Beispiel: „Das Buch liegt auf dem Tisch, genau rechts neben der Lampe.“ oder: „Der Ball liegt unter dem Stuhl, direkt neben dem linken Bein.“

Beantworte dir einige Frage: Wie ist es dir ergangen, und warum hast du dir genau diesen Gegenstand ausgesucht? War er einfach zu merken oder war er leichter zu greifen?