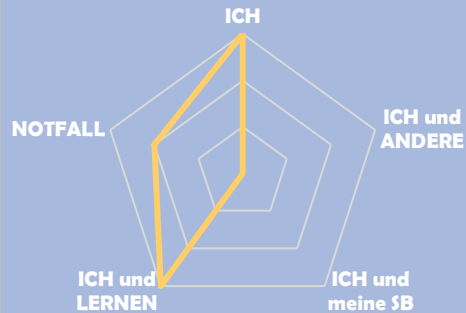


Ich sehe, ich höre, ich fühle

Welche Kompetenzen werden gestärkt?

1. Aufmerksamkeitslenkung
2. Bewusste Wahrnehmung schulen
3. Selbstbewusstsein



Wie hoch ist der Aufwand?



Kurzvorstellung

„Ich sehe, ich höre, ich fühle“ ist eine kleine Übung, um die Aufmerksamkeit bewusst auf verschiedene Dinge zu richten.

Ziele und Potenziale

Der Schützling lernt selbstbewusst seine Aufmerksamkeit zu steuern und verbessert so seine Konzentrationsfähigkeit und die bewusste Wahrnehmung, wodurch er leichter zur Ruhe kommen kann.

Wann kann diese Methode hilfreich sein?

Die Methode kann hilfreich sein, wenn Schützlinge das Gefühl haben sich oft ablenken „zu lassen“ und Verhalten vermehrt unbewusst abläuft.

Zeit

Je nach Bedarf

Setting

Je nach Bedarf

Material

-

Erklärung der Methode, Ablauf, Hinweise, Hilfen beim Einsatz:

In der Einleitung kann dem Schützling erklärt werden, dass er selbst Chef über seine Aufmerksamkeit sein darf. Dass er selbst entscheiden kann, worauf er sich gerne konzentrieren möchte. Man kann das Bild einer Taschenlampe benutzen und anhand dessen erklären, dass seine Aufmerksamkeit wie eine Taschenlampe funktioniert und er in der Hand hat, worauf er das Licht richten möchte.

Der Schützling sitzt auf einem Stuhl oder auf dem Boden (geht auch im Stehen). In der ersten Runde nennt der Schützling drei Dinge, die er von seiner Position aus sehen kann (im Idealfall ohne den Kopf zu bewegen). Dann konzentriert er sich auf sein Gehör und nennt drei Dinge, die er hören kann. Zuletzt nennt er drei Dinge, die er spüren kann (Kleidung auf der Haut, Kontakt zum Stuhl, ...).

In der zweiten Runde nennt er jeweils zwei Dinge, die er sehen, hören und fühlen kann. In der dritten noch jeweils eine Sache. Die Dinge dürfen sich nicht doppeln.

Variationsmöglichkeiten:

- Abkürzung durch Nutzung weniger Sinne, oder weniger Durchläufe
- Der Schützling kann auch Fokus setzen, indem er selbst entscheidet, welche Sinneskomponente er am liebsten nutzen möchte.

Was gehört noch mit dazu? (Arbeitsblätter, Stofftiere etc.)

-