

# Übung für den Kopf

## Wahrnehmungslenkung „3-3-3“

In dieser Übung geht es darum, die Wahrnehmung zu lenken und Deine Aufmerksamkeit nacheinander sanft an verschiedenen Dingen festzumachen, wenn Du merkst, dass Du in einen Strudel aus Gefühlen, Gedanken oder Empfindungen gerätst. Die Übung hilft dabei, die Füße wieder auf den Boden zu bekommen und Du kannst sie ganz unterschiedlich nutzen. Unauffällig in Deiner Vorstellung, ohne dass es irgendjemand mitbekommen muss oder gemeinsam mit jemand anderem. Probiere sie doch einfach aus und finde heraus, was Dir guttut!

Zuerst kannst Du Dich einmal fragen, **wie groß denn gerade Deine Anspannung ist**. Gib ihr eine Zahl zwischen 0 (gar keine Anspannung) und 10 (so angespannt, wie ich nur sein könnte).

Nun geht es los und **das Sehen ist der erste Sinn, den wir nutzen**, um die Aufmerksamkeit zu binden. Nimm Dir also einen Moment Zeit

und schau Dich um, einfach genau dort, wo Du gerade bist.

Ganz egal, wo das ist, siehst Du bestimmt ganz viele verschiedene Dinge. Entscheide Dich für eines davon, das Du einen Moment im Blick behalten kannst und sage in deinem Kopf, wie dieser Gegenstand heißt. Natürlich kannst Du, wenn es passt, auch laut sagen, was Du siehst. Schau Dir den Gegenstand nun genau an und beantworte die folgenden Fragen: Wie groß ist der Gegenstand? Welche Form hat er? Welche Farbe? Fällt Dir sonst noch etwas an ihm auf?

Lasse nun Deinen Blick erneut schweifen und suche Dir einen zweiten Gegenstand. Welchen Gegenstand hast Du ausgewählt? Wie groß ist er? Welche Form hat er? Welche Farbe? Fällt Dir sonst noch etwas an ihm auf?

Sieh Dich nun ein drittes Mal in Deiner Umgebung um und wähle einen dritten und letzten Gegenstand aus. Für was hast Du Dich jetzt entschieden? Benenne ihn zuerst in

Deinem Kopf und schaue ihn dann genauer an. Wie groß ist er? Welche Form hat er? Welche Farbe? Fällt Dir sonst noch etwas an ihm auf?

Als nächstes geht es um **Dinge, die Du hören kannst**, einfach dort, wo Du gerade bist.

Vielleicht ist es an dem Ort, an dem Du gerade bist etwas lauter, sodass Du viele unterschiedliche Geräusche gleichzeitig hörst und Dich konzentrieren musst um ein einzelnes auszuwählen. Oder es ist so leise, dass Du ganz genau hinhören musst, um eines zu entdecken. Nimm Dir die Zeit die Du brauchst und wähle ein einzelnes Geräusch aus, auf das Du nun genauer achtest. Um was für ein Geräusch handelt es sich? Finde eine Bezeichnung für Dein Geräusch und beantworte die folgenden Fragen: Wie laut oder leise ist das Geräusch? Aus welcher Richtung kommt es? Wer oder was macht dieses Geräusch?

Was hörst Du um Dich herum noch? Entscheide Dich für ein zweites Geräusch und fokussiere Dich darauf. Welches hast Du ausgewählt? Wie laut oder leise ist es? Aus welcher Richtung kommt es? Wer oder was macht dieses Geräusch?

Achte nun auf ein drittes Geräusch in Deiner Umgebung. Findest Du noch eins? Höre ganz genau hin. Vielleicht hast Du schon eins gefunden, sonst kannst Du natürlich selbst

auch ein Geräusch machen, zum Beispiel mit den Fingern schnipsen, das gilt auch.

Wenn Du Dein Geräusch gefunden hast, sag zu Dir, was es ist und dann, wie laut oder leise es ist. Aus welcher Richtung es kommt. Und wer oder was Dein Geräusch erzeugt.

Als nächstes richtest Du Deine Aufmerksamkeit auf **Dinge, die Du anfassen kannst**.

Suche Dir, genau dort, wo Du gerade bist, etwas, das Du anfassen kannst. Das kann zum Beispiel der Stoff Deiner Jacke sein, ein Reißverschluss oder Knopf oder auch der Stoff des Stuhls, auf dem Du gerade sitzt. Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit in Deine Finger und spüre genau hin: Wie heißt der Gegenstand, den Du gerade berührst? Wie hart oder weich ist er? Fühlt er sich eher kalt oder eher warm an?

Finde einen zweiten Gegenstand, den Du anfassen kannst. Prüfe ihn mit Deinen Fingerspitzen und benenne ihn. Frage Dich nun: Wie hart oder weich ist das, was Du gerade berührst? Fühlt es sich eher kalt oder eher warm an?

Suche Dir nun einen dritten und letzten Gegenstand und lege Deine Finger oder Deine Hand darauf: Wie heißt der Gegenstand? Wie hart oder weich ist er? Fühlt er sich eher kalt oder eher warm an?

Atme zum Abschluss der Übung so tief durch die Nase ein, dass sich Deine ganze Lunge mit Luft füllt, und genüsslich wieder aus.

Vielleicht musst Du sogar gähnen oder hast Lust, Dich ein wenig zu strecken oder Arme und Beine zu bewegen. All das hilft ebenfalls dabei, dass Du Dich wieder wohler und ruhiger fühlst.

**Geh nun noch einmal zu der Anfangsfrage zurück, wie groß Deine Anspannung ist.** Gib ihr wieder eine Zahl zwischen 0 (gar keine Anspannung) und 10 (so angespannt, wie ich nur sein könnte). Hat sich etwas verändert? Ist die Anspannung kleiner geworden? Ist sie immer noch höher, als Dir lieb ist? Überlege einmal, was Du tun könntest, damit die Übung noch besser funktioniert oder probiere etwas Anderes aus.

**Impressum:** AETAS Kinderstiftung, Dantestraße 29, 80637 München, Tel. 089-159 86 96-0, Fax: 089-159 86 96-20  
E-Mail: [info@aetas-kinderstiftung.de](mailto:info@aetas-kinderstiftung.de), [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de)

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher  
Unterstützung der



Landeshauptstadt  
München  
Gesundheitsreferat