

NLP Übungen zum Hören – Trainieren bzw. schulen der äußeren Wahrnehmung und der Sinne

Auditive Übungen (hören)

1. Suchen sie sich einen Ort ihrer Wahl (z. B. Wald)
2. Konzentrieren Sie sich kurz auf Ihre Ohren
3. Nehmen Sie alle Details wahr. Stellen Sie sich dabei folgenden Fragen und schließen Sie die Augen, wenn möglich.
 - Welche Geräusche höre ich?
 - Ist es laut oder leise
 - Aus welcher Richtung kommen die Geräusche?
 - Sind die Geräusche eher in kurzer oder langer Abfolge?
 - Gibt es weitere Besonderheiten?

Wiederholen Sie die Übung am Anfang an dem gleichen Ort und erkennen Sie die weiteren Besonderheiten, die Sie entdecken werden.