

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

Auditive Übungen (hören)

1. Suchen sie sich einen ruhigen Ort
2. Entscheiden Sie sich für einen Klang den Sie mal gehört haben
3. Versuchen Sie, den Klang in Ihrem Inneren wahrzunehmen und bleiben Sie dabei entspannt. Jegliche Anstrengung kann dies verhindern.
4. Nehmen Sie alle Details wahr. Am Anfang hören Sie vielleicht noch nicht viel oder haben nur eine Vorstellung von dem Klang, aber mit etwas Training wird das besser. Stellen Sie sich dabei folgende Fragen:
 - Welche Melodie hat der Klang (rund, eckig, oval, wellig etc.)?
 - Wie ist der Rhythmus?
 - Ist er laut oder leise?
 - Von welcher Richtung kommt der Klang?
 - Gibt es weitere Besonderheiten?

Wiederholen Sie die Übung am Anfang mit dem gleichen Klang und erkennen Sie die weiteren Besonderheiten und die Intensität, die Sie wahrnehmen werden.