

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

Visuelle Übungen (sehen)

1. Suchen sie sich einen ruhigen Ort
2. Nehmen Sie sich einen Gegenstand Ihrer Wahl
3. Fokussieren Sie den Gegenstand mit Ihren Augen
4. Nehmen Sie alle Details wahr. Stellen Sie sich dabei folgenden Fragen
 - Welche Form hat der Gegenstand (rund, eckig, oval, wellig etc.)?
 - Welche Farbe hat der Gegenstand?
 - Ist der Gegenstand dick oder dünn?
 - Wie sind die Farbverläufe und Schatten? Wie wird das Licht gespiegelt?
 - Gibt es weitere Besonderheiten?

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