

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

Kinästhetische Übungen (fühlen)

1. Suchen sie sich einen ruhigen Ort ihrer Wahl
2. Erinnern Sie sich an einen Gegenstand Ihrer Wahl?
3. Nehmen Sie alle Details wahr. Stellen Sie sich dabei folgenden Fragen und schließen Sie die Augen, wenn möglich.
 - Wie fühlt sich der Gegenstand an?
 - Ist der Gegenstand warm oder kalt?
 - Ist der Gegenstand rau oder glatt?
 - Ist der Gegenstand weich oder hart?
 - Gibt es weitere Besonderheiten? (Oberflächenstruktur: Rillen, Muster)

Wiederholen Sie die Übung am Anfang mit dem gleichen Gegenstand und erkennen Sie die weiteren Besonderheiten, die Sie entdecken werden. Vielleicht haben Sie am Anfang nur eine vage Vorstellung davon, dies wird aber besser, je länger Sie sich mit diesem Gegenstand auseinandersetzen.