



# Sehen, hören, spüren

- Förderaspekte**
- > bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit
  - > Sinne schärfen
  - > Wahrnehmung
  - > innere Anweisung

- Themen für Geschichten**
- > geschärfte Sinne
  - > sehen wie ein Falke
  - > hören wie eine Raubkatze

**Ort** > überall

**Material** > --

**Anzahl TN** > ab 4

**Altersgruppe** > ab 7 Jahren

**Dauer** > 5 Minuten

**Beschreibung**

Drei verschiedene Dinge bewusst anschauen.  
Mit geschlossenen Augen drei verschiedene Geräusche bewusst wahrnehmen.  
Mit geschlossenen Augen drei Orte im Körper spüren, angeleitet oder frei gewählt.  
Dieselbe Aufgabe je ein- oder zweimal.  
Wichtig ist, dass die Teilnehmenden nicht sprechen (nur innere Anweisung).  
Bei jüngeren Teilnehmenden mit zwei Dingen anfangen.

- Variationen**
- Kognitive Erschwerungen:
- > die gesehenen, gehörten, gespürten Dinge aufzählen oder aufschreiben
  - > zuhören, was die anderen für Dinge aufzählen und sich erinnern, was die anderen gehört, gesehen und gespürt haben
- Weitere Variationen:
- > schauen, welche Gegenstände im Raum sind, diese anschauen und mit geschlossenen Augen aufzählen
  - > mit geschlossenen Augen alle Geräusche wahrnehmen und anschliessend aufzählen
  - > Körperreise: die Kinder anleiten, die Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperteile zu lenken («Spüre deinen linken grossen Zeh, deine Nase, den rechten Zeigefinger. Ist dein Knie gestreckt oder gebogen ...»)