



2.6.1.2 Bewusste Wahrnehmung

Das Konzept der [bewussten Wahrnehmung](#) wurde schon auf der gleichnamigen Seite ausführlich erklärt.

Partnerübung - Bewusste Wahrnehmung

Hierzu machen wir einen Spaziergang mit einem Übungspartner. Die Übung wird in 4 Sequenzen und mit wechselnden Rollen durchgeführt. In der Rolle A teilt der Übungspartner seine Wahrnehmungen dem Partner in der Rolle B mit. Da die Eindrücke schneller aufgenommen werden, als man sie aussprechen kann, soll dies einfach so schnell wie möglich ausgedrückt werden. Eine Sequenz sollte mindestens 2 Minuten praktiziert werden.

1. Mitteilen, was man sehen kann, alle visuellen Wahrnehmungen
2. Mitteilen, was man hören kann, alle auditiven Wahrnehmungen
3. Mitteilen, was man fühlen kann, alle kinestetischen Wahrnehmungen
4. Mitteilen, was man auf allen 3 Wahrnehmungskanälen wahrnimmt

Anschließend wechseln die Übungspartner die Rollen.

Nachdem beide Partner diese Übung durchgeführt haben, führt jeder für sich die 4 Sequenzen noch einmal durch. Dieses mal jedoch ohne zu sprechen und jeweils nur eine Minute pro Sequenz.

Danach gehen sie noch einige Minuten schweigend weiter. Sie bleiben in der intensiven Wahrnehmung und genießen diesen Zustand.

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/geist-koerper/bewusst-wahrnehmen>