

Die Sinneskanäle der Wahrnehmung: VAKOG

Bitte hören Sie sich das Video oder die MP3 Datei „Wohlfühlort“ an und füllen Sie nachträglich die Fragen aus.

- **V - visuell:**

Was konnten Sie mit Ihren Augen sehen? In der Ferne und ganz in Ihrer Nähe?

Welche Farben konnten Sie wahrnehmen? Helle oder dunkle Farben, grelle oder blasse Farben?

Welche Formen konnten Sie wahrnehmen?

Gab es vielleicht etwas, was Ihnen ganz besonders gut gefallen hat?



• **A – akustisch:**

Vielleicht gab es auch etwas zu hören? Eine Melodie, ein Klang, oder vielleicht Geräusche oder Stimmen?

In der Ferne oder in Ihrer Nähe? Deutlich hörbar oder nur ganz leise? Oder war es angenehm ruhig?

• **K – kinästhetisch:**

Wie fühlte sich das in Ihrem Körper an?

Wo in Ihrem Körper konnten Sie es spüren und wahrnehmen?



• **O – olfaktorisch:**

Gibt es vielleicht auch einen (angenehmen) Geruch, den Sie wahrnehmen konnten?

• **G – gustatorisch:**

Oder einen Geschmack?

• **innere und äußere Dialoge:** (Gab es Gedanken die du in dir gehört bzw. wahrgenommen hast oder gesagtes, dass dir irgendwann jemand gesagt hat?)

• **Alters- und Größenerleben:** (In welchem Alter hast du dich gefühlt? Dein jetziges Alter oder Jünger? Und wie groß warst du? Klein oder riesen Groß?)

• **Atemmuster und Körperkoordination** (Wie war deine Atmung? Aufgeregt oder still? Oberflächlich oder tief? Und wie war deine Körperkoordination während der Übung?)



Wo werden Sie die ersten Veränderungen vornehmen? (z.B. bei Farbe rot einen Schal kaufen oder die Wand bemalen oder ein Bild mit den enthaltenen Farben aufhängen)

