

Arbeitsblatt Wahrnehmen

Tagebucheintrag schreiben

Erika Ruchti

V1 09.04.2020

Selbstreflexion

Zweck der Übung: Die eigene Wahrnehmung gezielt schulen.

Dauer: Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst, auch über mehrere Tage.

Material: einen schönen Bogen Papier, Stifte, Farben, wenn du magst auch Zeitschriftenausschnitte und Bilder, Postkarten, Klebstift.

Voraussetzungen: Neugier

Anleitung

(1) Leitfragen: Stelle dir die folgenden Leitfragen und gestalte diese nach Belieben mit Farben, Formen oder Bildern.

Welche Erlebnisse haben mich heute berührt oder beeinträchtigt? Gibt es körperliche Erinnerungen dafür? Wie und wo genau habe ich diese wahrgenommen?
