



Copyright Sílvia Szalony

Bilder im Kopf

Bilder im Kopf zu trainieren, ist sehr wichtig! Damit kannst du in kurzer Zeit viel in deinem Alltag oder Leben verändern!

Heute beginnen wir mit einem Spiel, das du vielleicht schon kennst!

- 1) Denke dir einen Gegenstand, ein Tier, eine Frucht oder eine Pflanze aus.
- 2) Stelle sie dir ganz gut und genau vor.
- 3) Nun suche dir in Gedanken 3 Eigenschaften aus, die zu dem, was du ausgesucht hast, passen.
- 4) Sage eines nach dem anderen zu deinen Freunden- aber ganz langsam.
- 5) Fordere deine Freunde auf, ganz genau zu beobachten, wie sich die Bilder in ihren Köpfen verändern.

Z.B: Du hast dir eine Zitrone ausgesucht. Dann sagst du: Es ist gelb. Im Kopf deiner Freunde ist nun alles gelb. Dann sagst du: Es ist oval mit 2 spitzen Enden. Merke: du machst es deinen Freunden schwierig! In ihren Köpfen entsteht nun ein Bild von etwas Gelbem, welches diese Form hat. Erst zum Schluss sagst du: Es ist ein Obst. Dann verändert sich das Bild im Kopf deiner Freunde schlagartig und nimmt GENAU die Form einer Zitrone an.

Nun kommt ein anderer Freund an die Reihe! Das ist ein gutes „Bilder-im-Kopf-Training“!