

Übung zum Schritt Beobachtung

Diese Übung ist einerseits hilfreich an vollen Tagen unser Gedankenkarussell zu unterbrechen und ebenso hilfreich um Schritt 1 der Gewaltfreien Kommunikation, die Beobachtung mit den Facetten sehen, hören und spüren zu üben.

Benenne (leise für dich) fünf Dinge oder Eindrücke, die du gerade sehen kannst. Beschreibe sie konkret, ohne sie zu bewerten.

Beispiele: Ich sehe ein Blatt, dass sich bewegt, Ich sehe die Zeiger einer Uhr, Ich sehe meine Nase, Ich sehe einen Fußabdruck auf dem Weg, Ich sehe eine Biene auf einer Blüte.

Benenne dann fünf Geräusche oder akustische Eindrücke, die du gerade hörst. Beschreibe auch diese konkret, ohne sie zu bewerten.

Beispiele: Ich höre das Surren der Heizung, Ich höre ein Auto im Hintergrund, Ich höre ein Rascheln im Raum, Ich höre meinen Herzschlag, Ich höre Stimmen im Hof.

Benenne nun fünf Körperempfindungen (nicht Gefühle), die du gerade spürst. Beschreibe auch diese konkret und ohne sie zu bewerten.

Beispiele: Ich spüre meinen Po auf dem Stuhl, Ich spüre meinen rechten Fuß auf dem Boden, Ich spüre meine Haare an meinem Hals, Ich spüre den Hosenbund am Bauch, Ich spüre ein Kribbeln in der Nase.

Diese Übung lebt davon sie mehrmals zu wiederholen. Dabei dürfen beim Wiederholen auch ähnliche oder genau gleiche Beobachtungen benannt werden.

Wiederhole nun die Übung mit jeweils 4 Beobachtungen, die du sehen, hören und spüren kannst,
dann mit 3
mit 2
und mit 1

Wenn du diese Übung das erste Mal machst, dann nutze gerne noch das Blatt. Beim nächsten Durchgang kannst du versuchen das Blatt auf die Seite zu legen. Es ist ganz okay, wenn du dich verzählst oder du nicht mehr alle Punkte zusammen bekommst. Schau einfach was du beobachten und wahrnehmen kannst.

vgl. Übung 5-4-3-2-1 aus: Hantke/ Görge: *Ausgangspunkt Selbstfürsorge*