

NLP Übungen zum Sehen – Trainieren bzw. schulen der inneren Wahrnehmung und der Sinne

Visuelle Übungen (sehen)

Bildungsbibel.de

1. Suchen sie sich einen ruhigen Ort
2. Entscheiden Sie sich für einen Gegenstand den Sie mal gesehen haben
3. Versuchen Sie, den Gegenstand vor Ihrem Inneren Auge wahrzunehmen und bleiben Sie dabei entspannt. Jegliche Anstrengung kann dies verhindern.
4. Nehmen Sie alle Details wahr. Am Anfang sehen Sie vielleicht noch nicht viel oder nur den Umriss, aber mit etwas Training wird das besser. Stellen Sie sich dabei folgende Fragen
 - Welche Form hat der Gegenstand (rund, eckig, oval, wellig etc.)?
 - Welche Farbe hat der Gegenstand?
 - Ist der Gegenstand dick oder dünn?
 - Wie sind die Farbverläufe und Schatten? Wie wird das Licht gespiegelt?
 - Gibt es weitere Besonderheiten?

Wiederholen Sie die Übung am Anfang mit dem gleichen Gegenstand und erkennen Sie die weiteren Besonderheiten und die Intensität, die Sie wahrnehmen werden.