

# Umgebungsgeräusche

## 3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



### Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Bei dieser Aktivität geht es um Kompetenzen wie Zuhören, Beobachtungsfähigkeiten und Fokus. Sie kann individuell im Rahmen von Hausaufgaben und als Teil einleitender Trainingsaktivitäten durchgeführt werden. Bei dieser Aktivität fordern Sie die Teilnehmer auf, zu beobachten, ohne zu urteilen und sich dabei auf die Umgebungsgeräusche zu konzentrieren. Durch Förderung der Fähigkeit, sich auf unterschiedliche Geräusche einzulassen, legen Sie den Grundstein zur Förderung aktiven Zuhörens.

### Schritt 2 - Aktivitätsphase

Die Aktivität kann in unterschiedlichen Umgebungen durchgeführt werden (drinnen und im Freien). Es wird empfohlen, regelmäßig täglich zu üben. Da sie als Hausaufgabe geplant ist, kann der Trainer eine kurze schriftliche Anweisung mit den nachstehend beschriebenen Schritten mitgeben.

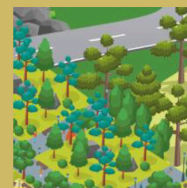
Die Aktivität sollte bis zu 5 Minuten dauern

Konkrete Umsetzungsschritte:

Schließe die Augen, wenn Du Dich dabei wohl fühlst.  
Fange an, leise zu atmen. Mache es, wie es Dir gefällt.  
Beobachte Deinen Körper einige Zeit und konzentriere Dich dabei auf unterschiedliche Körperteile (z. B. Schultern, Magen, Arme, Beine, Zehen).  
Versuche jetzt, Dich auf ein Geräusch zu konzentrieren, das weit von Dir entfernt ist. Zum Beispiel ein Auto auf der Straße. Einen Vogel, der in einem Baum singt. Bauarbeiten von der anderen Straßenseite. Versuche, Dich nur auf dieses Geräusch zu konzentrieren.  
Versuche dann, zurückzukommen und Geräusche zu hören, die zwischen dem ersten Geräusch und Dir selbst vorkommen.  
Versuche dann, Dich nur auf die Geräusche in Deinem Körper zu konzentrieren. Zum Beispiel: Deine Atmung, Deinen Herzrhythmus usw.  
Wenn Du fertig bist, mache die Augen auf. Atme ein, atme aus.

### Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Diese Aktivität kann als Bestandteil der Kategorie Aufmerksamkeit praktizieren betrachtet werden.  
Versuchen Sie, sie vorzuführen und üben Sie zusammen in der Aktivität. Fordern Sie die Teilnehmenden auf, regelmäßig zu üben. Fordern Sie sie auf, in unterschiedlichen Umgebungen zu üben.



Art der Aktivität:  
Aktivitäten im Freien

Nutzen der Aktivität:  
Mit dieser Aktivität kann man die Fähigkeit, zuzuhören und zu beobachten verbessern und kann man sich auf unterschiedliche Geräusche einlassen.



Zeitliche Planung:  
Bis zu 5 Minuten



Weitere  
Komponenten der  
Value-Fallbeispiele:  
Die Aktivität kann in im Freien oder in einem Raum durchgeführt werden.  
Der Trainer kann eine kurze schriftliche Anweisung aushändigen.



Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...