

Die Macht der Gedanken

Kurzinhalt:

Die Schülerinnen und Schüler werden angeleitet sich bestimmte Sachen und Situationen vorzustellen. Danach erfolgt eine Rückmeldung zu Gefühlen und Reaktionen sowohl physischer als auch psychischer Art.

Material:

Kein zusätzliches Material

Sozialform:

Einzelarbeit und Plenum

Arbeitsauftrag:

Setzt euch/legt euch hin und schließt die Augen.

Lehrer:

1. Was ist deine [Lieblingsspeise]?
2. Stell dir in Gedanken ganz fest vor, wie zu jetzt an deiner [Lieblingsspeise] riechst.
Wie riecht sie?
3. Nun stell dir vor, wie du davon einen großen Bissen kostest.
Wie schmeckt es?
4. Spürst du, wie dir nun in deinem Mund das Wasser zusammenläuft?
Und das nur, weil du an deine [Lieblingsspeise] gedacht hast.

Die „Lieblingsspeise“ kann auch durch andere Sachen ersetzt werden.

Zeit:

Ca. 5 - 10 Minuten für eine Übung