



## Bildschärfeskala – Training für Ihr „Kino im Kopf“



### Übung:

Lesen Sie jede Anweisung durch, schließen Sie dann die Augen und versuchen Sie **sich das Bild/die Szene so klar wie möglich vorzustellen.**

### Überprüfung:

Was können Sie sehen? Sind Ihre Bilder scharf und färbig? Sehen Sie das ganze Objekt oder nur Ausschnitte? Können Sie sich Bewegungen vorstellen? ...

**Führen Sie diese Übung immer wieder durch und Sie werden feststellen, dass Sie mit der Zeit immer mehr „innerlich sehen“! Sie haben dann die besten Voraussetzungen, die Visualisierungstechniken erfolgreich einzusetzen.**

Außerdem ist diese Übung eine sehr gute **Konzentrationsübung**. Beobachten Sie, **wie lange es Ihnen gelingt, etwas „innerlich“ zu betrachten.**

1. Denken Sie an eine Person (Partner/in, Freund/in, Eltern, Geschwister, Kinder ...). Diese Person steht vor Ihnen. 
2. Stellen Sie sich vor wie sie/er lacht.
3. Stellen Sie sich ihre/seine Augen ganz genau vor (Größe, Farbe, Form,...).
4. Stellen Sie sich eine Schale voller Obst vor oder eine gewisse Obstsorte.
5. Stellen Sie sich vor, wie Sie einen Ball werfen.
6. Stellen Sie sich Ihr Wohnzimmer/Küche/Garten vor.
7. Stellen Sie sich vor, dass **Sie** eine Auslage betrachten. 
8. Können Sie sich vorstellen, **wie Ihr Körper** von innen aussieht.
9. Stellen Sie sich das Geräusch und die Farben eines Feuerwerks vor.
10. Fühlen Sie die Wärme einer heißen Dusche.
11. Fühlen Sie wie das Wasser Ihren Körper hinunterrinnt.
12. Stellen Sie sich vor, Sie heben einen schweren Gegenstand.
13. Stellen Sie sich vor, dass Sie eine steile Treppe hinaufgehen. 
14. Stellen Sie sich den Geschmack von Zitronensaft vor.
15. Stellen Sie sich vor, Sie essen Eiscreme.
16. Stellen Sie sich den Geruch von gekochtem Kraut vor.
17. Stellen Sie sich vor, dass Sie an einer Rose riechen.
18. Stellen Sie sich vor, dass Sie einen Schneeball in der Hand halten.
19. Fühlen Sie die Kälte des Schneeballs.

**Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und machen Sie diese Übung mit Gegenständen, Gerüchen, Geschmäckern, Bewegungen, ....**