Übungen, die beim Denken ansetzen

Übung 1:

5 – 4 – 3 – 2 – 1

Benennen Sie 5 Dinge, die Sie jetzt im Moment gerade sehen

Benennen Sie 5 Dinge, die sie jetzt gerade hören

Benennen Sie 5 Körperempfindungen, die sie jetzt gerade spüren…

Wiederholen Sie die Übung mit 4, mit 3, mit 2 mit 1.

Übung 2:

10 Frauenvornamen mit A…

Nennen Sie 10 Frauenvornamen, die mit A beginnen.

Fortführung bis zum letzten Buchstaben des Alphabetes möglich

Übung 3:

Rechenaufgaben

Rechnen Sie 100 -7, -7, -7…

Übung 4:

Buchstabieren Sie das Alphabet rückwärts… Z Y X … bis A

Übung 5:

Atemübungen

Zählen Sie beim Einatmen mit (z.B. bis 4), atmen sie doppelt so lange aus, wie sie eingeatmet haben (z.B. bis 8)