

5-4-3-2-1 Übung

nach Betty Erickson

Nenne 5 Dinge, die du siehst/
wahrnimmst?

Nenne 5 Dinge, die du hörst?

Nenne 5 Dinge, die du spürst?

Nenne 4 Dinge, die du siehst/
wahrnimmst?

Nenne 4 Dinge, die du hörst?

Nenne 4 Dinge, die du spürst?

Nenne 3 Dinge, die du siehst/
wahrnimmst?

Nenne 3 Dinge, die du hörst?

Nenne 3 Dinge, die du spürst?

Nenne 2 Dinge, die du siehst/
wahrnimmst?

Nenne 2 Dinge, die du hörst?

Nenne 2 Dinge, die du spürst?

Nenne 1 Ding, die du siehst/
wahrnimmst?

Nenne 1 Ding, die du hörst?

Nenne 1 Ding, die du spürst?