**Gehörsinn**

* **Der Rekorder**: Etwas in der Umgebung achtsam hören…; Geräusche von außen …
* Welche Geräusche sind in diesem Augenblick um mich herum (15 Sekunden bis 30 Minuten lang)
* Ruhige Musik
* Nur auf ein bestimmtes Geräusch achten, wenn ich mich mit allen gleichzeitig überfordert fühle (z.B. nur Autos, nur Menschen, nur Vogelstimmen)
* In einer bestimmten Situation auf die Geräusche achten (beim Duschen, Kochen, Einschlafen, Straßenbahn-/ Busfahren)

**Übung: Das Hören genießen**

Gehen sie hinaus in die Natur und suchen Sie sich eine schöne Bank oder einen großen Baum aus, an den Sie sich anlehnen können. Wenn Sie es sich richtig bequem gemacht haben, dann schließen Sie – wenn Sie denn mögen – die Augen und konzentrieren Sie sich mit jedem Atemzug auf das, was Sie dort hören. Lassen Sie sich dafür Zeit und nehmen Sie die unterschiedlichen Geräusche wahr. Einfach nur wahrnehmen und weiter ruhig hören. Hören Sie Vögel? Andere Menschen? Autos? Was hören Sie alles? Wenn Sie dann nach Hause gekommen sind, beschreiben Sie Ihr Hörerlebnis. *Positive Psychologie, Achtsamkeit, Glück, Mut. Beltz*

**Ideen zur Sammlung von weiteren Achtsamkeitsmomenten**Hören: ihrer Atmung zuhören, singen und auf den eigenen Gesang achten, Kaffeemaschine, Stimme ihrer Nachbarn, Klang der Umwelt, Vogelgezwitscher, Regentropfen auf dem Dach, Musik, die im Radio spielt, der Schlüssel in der Haustür, das eigene Lachen, Hundegebell, Wind in den Bäumen, Ihr Lieblingslied *Positive Psychologie, Achtsamkeit, Glück, Mut. Beltz*