

Begriff	sehe ich	höre ich	spüre ich	rieche ich	schmecke ich
Wald					
Erdbeere					
Popmusik					
Bahnhof					
Kaffee					
Moped					
Samt					
Pappmaschee					
Dönerbude					
Schnee					
Cocktail					
Salz					
Pappel					
Museum					
Torte					
Laub					
Weihnachten					
Sinn					
Klebstoff					
Brötchen					
Gaumenkitzel					
Keramik					
Diskotheek					
Saft					
Religion					
Freundschaft					
Trabbi					
Truthahn					
Frühstück					
Lavendel					
Anzahl / 30					

## Anleitung zur Selbsterkundung der Wahrnehmungskanäle

In der Tabelle finden Sie in der ersten Spalte unterschiedliche Begriffe. Die nachfolgenden fünf Spalten sind in der Überschriftenzeile den fünf Sinneswahrnehmungen Sehen, Hören, Spüren, Riechen und Schmecken zugeordnet. Ganz unten befindet sich eine Ergebniszeile. Sie brauchen sich nicht besonders zu konzentrieren. Eine ruhige Umgebung unterstützt Sie jedoch, Ihren Geist auf Sie selbst zu richten.

Nehmen Sie einen Stift zur Hand und gehen Sie die Begriffe nacheinander durch. Welche Wahrnehmung stellt sich ein, wenn Sie den Begriff lesen? Machen Sie ein Kreuz in die Spalte der Sinneswahrnehmung, die in Ihnen spontan die stärkste Resonanz auslöst. Gehen noch weitere Sinne nennenswert in Resonanz zu dem Begriff, machen Sie in den jeweiligen Spalten einen Punkt. Erlauben Sie der Übung eine freudvolle Leichtigkeit, lassen Sie in sich aufsteigen, was mag und nehmen Sie dies ohne Bewertung zu Kenntnis.

Nachdem Sie zu den 30 Begriffen nach und nach Ihre Wahrnehmungen notiert haben, können Sie in der untersten Spalte die Anzahlen der Kreuze und Punkte jeweils separat notieren. Unterscheiden sich die Summen nennenswert? Es gibt kein Richtig oder Falsch. Erkennen Sie, auf welchem Sinn oder welchen Sinnen Ihr Wahrnehmungsschwerpunkt liegt. Diese Sinne sind für uns besonders sensibel – in positivem wie negativem Bezug. Das kann eine Ursache dafür sein, weshalb wir in einer Situation manchmal ganz anders empfinden, als unsere Partner oder Kollegen und weshalb ein Kunde auf eine Äußerung von uns ganz anders reagiert, als wir es erwartet haben.

Bei anderen erkennen wir oft durch ihre Sprache, welche Wahrnehmungstypen sie sind.

Beispiele für Sehen: Das sieht doch schon ganz gut aus. Das sieht man schon von weitem. Geh mir aus den Augen. Dass du dich auch mal wieder blicken lässt... Sieh an, sieh an.

Beispiele für Hören: Auf diesem Ohr ist er taub. Ich bin ganz Ohr. Hört, hört. Muss ich erst laut werden?! Sie schaltet ihre Ohren auf Durchzug. Keiner hört auf meinen Rat.

Beispiele für Spüren: Fühl dich ganz wie zu Hause. Sie hat dafür ein Gespür. Dem werde ich mal auf den Zahn fühlen. Das geht mir unter die Haut. Das ist hart verdientes Geld.

Beispiele für Riechen: Das rieche ich zehn Meter gegen den Wind. Musstest du ihm das gleich unter die Nase reiben? Er hat Lunte gerochen. So ein Stinktiefel!

Beispiele für Schmecken: Das schmeckt nach mehr. Daran könnte ich Geschmack finden. Gleich werde ich sauer. Können wir ihnen den Deal versüßen? Diese bittere Pille müssen wir schlucken.

Viel Vergnügen beim Erkunden!