536a Übungen zur Sinnesschulung

Such dir je nach bisherigen Vorlieben einen **Sinn**, der bei dir bisher **wenig Aufmerksamkeit** bekommen hat, z.B. das Tasten.

Beginn jetzt **systematisch** immer **mehr Unterscheidungen** mit diesem Sinn in deine Wahrnehmung zu bekommen.

Nimm solche Wahrnehmungen, die du mit anderen **kommunizieren** kannst, das heißt: die andere auch wahrnehmen können, und über die du dann eine **Übereinkunft** erzielen kannst.
Nimm dann wahr, wie sich deine **Wahrnehmung** verfeinert, **differenziert**, das wäre das Ergebnis.

Nimm aber auch wahr, was sich bei dir ändert:
in der Art und Weise, wie du wahrnimmst,
wie das Ergebnis der Ausweitung deiner Wahrnehmung zustande kommt.

Wähle einen **weiteren** bei dir bisher vernachlässigten **Sinn** und verfeinern ihn.

Falls du zu der Minderheit der Menschen gehören solltest, die über eine synästhetische Wahrnehmung verfügen, das heißt mehrere Sinneskanäle miteinander verbinden, dann übe auch diesen Bereich.

Wichtig ist nicht nur das Ergebnis sondern die **Wahrnehmung der Entwicklung** deiner jeweiligen Fertigkeiten oder Fähigkeiten.

Notiere dir die jeweiligen Ergebnisse.