Modul Psyche, 21. – 23. Juni 2013, [christoph.negri@zhaw.ch](mailto:christoph.negri@zhaw.ch)

**Übungen zu Mentalem Training**

1. **Orangen – Übung**

* 2er- Gruppen bilden
* Zu zweit eine Orange schälen und essen
* Person A schreibt den Vorgang ganz genau auf (dabei unbedingt alle Sinne berücksichtigen), Person B spricht laut zu was sie tut, was sie spürt, fühlt usw.
* In der Gesamtgruppe werden einige Beispiel vorgelesen
* Person A und B besprechen, ergänzen und korrigieren die Beschreibung
* Person B liest nun die korrigierte Version vor und Person A stellt sich den gesamten Vorgang visuell vor
* Kurze gemeinsame Auswertung

1. **Übung Kompass- Einsatz zur Groborientierung (z.Bsp. quer durch einen weiten Sumpf in Finnland)**

* 2er-Gruppen bilden
* Person A sagt wie sie/er den Kompass in der Groborientierungsphase in der entsprechenden Situation einsetzt. Person B schreibt es ganz genau auf
* In der Gesamtgruppe werden einige Beispiele vorgelesen
* Gemeinsam besprechen, korrigieren und ergänzen
* Person B liest nun die korrigierte Version vor. Person A visualisiert es
* Rückmeldung geben und kurze gemeinsame Auswertung machen
* Rollenwechsel