

**ENTSPANNEN**

ACHTSAMKEIT



10 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

**ERKENNTNIS-WEG**

Die Aufmerksamkeit auf ein Objekt richten

**LEBENSRAUM** WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Halten Sie auf dem Weg nach Etwas Ausschau, das Ihnen schön oder bedeutsam erscheint – ein Baum, eine Blume, ein Insekt ... egal was Sie anzieht. Bleiben Sie stehen und versuchen Sie, die wesentlichen Eigenschaften dieses Objekts zu erfühlen. Nehmen Sie sich dafür Zeit und geben Sie Ihren Gedanken Raum zum Überlegen.

Formulieren Sie dann einen Ausdruck oder einen kurzen Satz, der Ihre Entdeckung beschreibt. Wenn Sie möchten, teilen Sie danach diese Erkenntnis mit jemandem.



Quelle: Adaptiert nach Joseph Cornell. *Mit Cornell die Natur erleben*. Verlag an der Ruhr, 2006.