**Arbeitsblatt 2** **Die 4 WAS-Fertigkeiten – was ich tue**

**Die 4 WAS-Fertigkeiten – was ich tue**

1. WAHRNEHMEN – nimm bewusst war, was Dir begegnet

1a. **Gehen Sie langsam** und halten Sie an einer schönen Stelle an, registrieren Sie die Blumen, Bäume und die Natur selbst.

1b. Heben Sie ein Blatt, eine Blume oder einen Stein auf. **Schauen Sie sich den Gegenstand genau an und versuchen Sie, jedes Detail zu sehen.**

1c. Finden Sie etwas Schönes, das Sie anschauen können, und verbringen Sie einige Minuten damit, es zu betrachten

1. BESCHREIBEN – beschreibe, was Du siehst

2a. Finden Sie Gegenstände in der Natur - ein Blatt, einen Wassertropfen, ein Tier. **Beschreiben Sie jeden Gegenstand so detailliert Sie können.**

2b. Beschreiben sie, was eine Person gerade gemacht hat oder was sie jetzt tut. Seien Sie dabei sehr genau. Vermeiden Sie, Absichten oder mögliche Resultate des Verhaltens zu beschreiben, die Sie nicht direkt beobachten können. Vermeiden Sie eine wertende Sprache.

1. TEILNEHMEN – Du nimmst teil an dem Gegenstand, kommst in Berührung

3a. Lenken Sie Ihre **Aufmerksamkeit auf die Stellen, an denen Ihr Körper einen Gegenstand berührt (**Boden, Luftmoleküle, Stuhl, Armlehne, Betttuch, Bettdecke, Kleidung etc.).

3b. Versuchen Sie jede Art und Weise zu **erkennen, in der Sie mit dem Gegenstand verbunden sind und von ihm angenommen werden.**

3c. Betrachten Sie die Funktion dieses Gegenstands in Bezug auf Sie. Das heißt, **überlegen Sie sich, was der Gegenstand für Sie tut.**

1. TANZEN UND SINGEN – bring Schwung und Bewegung in den Tag

**4a. Gehen Sie beschwingt zur Musik z.B. …….**

4b. Tanzen Sie zu Musik.

4c. Singen Sie zu der Musik, die Sie hören.

4d. Singen Sie unter der Dusche.