



# Die Denkmütze

## **Voraktivität**

Wie gut kannst du hören? Lausche Geräusche. Drehe deinen Kopf nach links und nach rechts und merke dir, wie weit du deinen Kopf drehen kannst.

## **Übung:**

Ziehe deine Ohren sanft nach hinten und falte sie aus. Beginne ganz oben und wandere langsam nach unten. Arbeite dich immer von Innen nach Außen und von Oben nach Unten.

Mache es 3x hintereinander.

Besonders angenehm ist es, wenn es jemand anders bei dir macht.

Diese Übung hilft dir bei: Konzentration, Vortrag halten, unwichtige Geräusche von wichtigen trennen, zuhören und verstehen.

Sie ist hilfreich vor Diktaten und vor Fremdsprachenunterricht.

## **Nachaktivität:**

Nun drehe deinen Kopf noch einmal nach links und nach rechts. Wie gut kannst du jetzt hören?

hat sich etwas verändert?

Diese Übung stammt aus dem Brain Gym Konzept von Dr. Paul Dennions

