



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf [oeins](http://oeins.de), UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats Mai 2009: „Ganz einfach links und rechts unterscheiden lernen“ von Peter Claßen

(Legasthenie- und ADS-Berater, Hude)

Es ist eine Übung, die ganz simpel und einfach ist. Über das Körpergefühl speichert der Körper das Gefühl einer Hand. Sie können das auch mit ihren Kindern oder mit ihren Partnern selber machen und da können sie sich als Assistenten auch hinter den Partner stellen. Wichtig ist, wenn sie das mit einem anderen Menschen machen, dass sie selber in ihrem Unterbewusstsein links und rechts ganz klar gespeichert haben. Solange sie es selber noch nicht ganz klar haben, überträgt sich die Unklarheit auf den, mit dem sie die Übung machen.

Zunächst einmal – ich spreche jetzt so zu Dir – möchte ich Dich bitten, dass Du Dich einmal hinsetzt, so dass nichts überkreuz ist. Die Beine stehen parallel nebeneinander, die Hände liegen auf den Knien und dann möchte ich Dich einladen, dass Du Dir alles, was mit links und rechts zu tun hat, im Unterbewusstsein aufrufst und dann einfach aus dem Fenster fliegen lässt oder ausradierst. Mach es so weg, wie Du es jetzt kannst und wenn Du soweit bist, dann nicke einmal. Sehr schön. Und jetzt möchte ich Dich einladen, dass Du Dir einmal eine Mittellinie von oben nach unten durch Deinen Körper vorstellst. Und wenn die Mittellinie da ist, dann nicke wieder einmal kurz. Sehr schön.

Und jetzt möchte ich meinen Assistenten einmal bitten, seine rechte Hand richtig fest auf die rechte Schulter seines Klienten zu legen. Sehr schön. Kannst Du die Hand jetzt spüren? Ja. Kannst Du die Mittellinie durch Deinen Körper auch noch wahrnehmen? Ja. Sehr schön. Alles was Du jetzt an der Seite der Mittellinie wahrnimmst – d.h. hörst, siehst, riechst, fühlst, spürst, wo Du jetzt die Hand spürst – das ist rechts. Kannst Du die ganze Seite von oben nach unten spüren? Sehr schön. Alles, was Du an der Seite wahrnimmst von der Mittellinie, das ist rechts. Und jetzt möchte ich den Assistenten bitten, die Hand wieder herunterzunehmen.

Jetzt möchte ich Dich wieder einladen, Dir die Mittellinie durch Deinen Körper vorzustellen und wenn sie wieder da ist, dann nicke wieder einmal kurz. Sehr schön. Jetzt möchte ich den Assistenten bitten, die linke Hand richtig fest auf die linke Schulter zu legen. Kannst Du die Hand jetzt spüren? Ja. Kannst Du die Mittellinie durch Deinen Körper auch noch wahrnehmen? Sehr schön. Alles, was Du an dieser Seite der Mittellinie wahrnimmst, wo Du jetzt die Hand spürst, das ist links. Kannst Du die ganze Seite von oben bis unten spüren? Sehr schön. Alles, was Du an dieser Seite wahrnimmst, wo Du jetzt die Hand spürst, das ist links.

Das war auch schon die kleine und wirkungsvolle Übung.

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion: horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast: Peter Claßen 0 44 84 / 99 88 94

info@peter-classen-fantasiereisen.de