

Zuerst die Übung durchführen – dann die nächste Seite lesen

Sag die Farbe, nicht das Wort!

BLAU ORANGE GELB SCHWARZ

ROT GRÜN VIOLETT BLAU BLAU

GELB BLAU ORANGE SCHWARZ

GELB ROT GRÜN VIOLETT BLAU

ROT GRÜN BLAU SCHWARZ GELB

SCHWARZ VIOLETT GELB ORANGE

Links-Rechts-Konflikt

Die linke Gehirnhälfte versucht die Farbe,
aber die rechte Gehirnhälfte das Wort zu sagen

Lachen ist gesund!

Besonders wenn man über sich selbst lacht!

Bei dieser kleinen Übung geraten Ihre beiden Gehirnhälften in Konflikt.

Sie kommen "geistig ins Stolpern". Automatisch müssen Sie über Ihre Fehler lachen.

Nehmen Sie es als Erkenntnis, dass Sie nicht unfehlbar sind, und gehen Sie Ihren entspannt, heiter - und vor allem so bewusst - an wie diese kleine Übung.

Sie lieben es noch schwieriger?

Sagen Sie abwechselnd das Wort, dann die Farbe, das Wort, die Farbe...