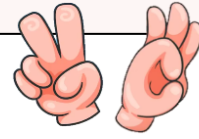




## KW 02 | hirngoach basic

### Koordination

Formen Sie mit der rechten Hand das «Peace-» und mit der linken das «OK-Zeichen». Formen Sie nun das Symbol mit der jeweils anderen Hand. Wechseln Sie anschliessend wieder zurück. Versuchen Sie nun, den Wechsel auf beiden Seiten gleichzeitig zu machen.



Diese Übung trainiert unter anderem die Aufmerksamkeit wie auch die Flexibilität unseres Gehirns.

### Gemeinschaft & Kreativität: Schweizer Dialekt Zungenbrecher

Lüscher-Lütis Lüüti lüüetet lüter als Lüti-Lüschers Lüüti lüüetet. Euses Lüüti lüetet lüter weder Lütis Lüüti lüetet.

Welche Zungenbrecher kennen Sie noch? Unterhalten Sie sich mit jemandem über diese und erfinden Sie neue Zungenbrecher.



### Achtsamkeit

Fokussieren Sie sich mal bewusst auf das, was Sie im Alltag hören. Achtsames Zuhören in einem Gespräch beinhaltet beispielsweise, sich auf das zu konzentrieren, was die andere Person sagt. Beobachten Sie darüber hinaus Ihren Gesichtsausdruck, Ihre Gesten und die Lautstärke sowie den Ton Ihrer Stimme. Beobachten Sie dasselbe auch, wenn Sie sich selbst beim Sprechen zuhören. Dasselbe gilt für jegliche Geräusche, die Sie im Alltag wahrnehmen. Hören Sie genau hin und freuen Sie sich an den vielfältigen Geräuschen, die Sie entdecken.



Aufmerksamkeit und Beobachtung sind die ersten Schritte, um die Hörfähigkeiten zu verfeinern und fördern.



### Knobelaufgabe

Der Frachter «Kleine Prinzessin» liegt im Hamburger Hafen. Der Matrose Heini streicht das Schiff. Seine Strickleiter reicht bis 10 cm über das Wasser, die Sprossen sind je 25 cm voneinander entfernt. Heini steht auf der untersten Sprosse, als die Flut kommt. Der Wasserspiegel steigt um 65 cm.

Wie viele Sprossen muss er höher steigen, damit er keine nassen Füsse bekommt?



### Haben Sie heute schon herzhaft gelacht? :)

Als ich angefangen habe, zwischen den Zeilen zu lesen, habe ich gemerkt, dass alle Bücher so ziemlich gleich sind.

Eine Frau fragt ihren Mann: «Machen diese Hosen dick?»

Er: «Keine Ahnung. Ich würde sie jedenfalls nicht essen.»

