

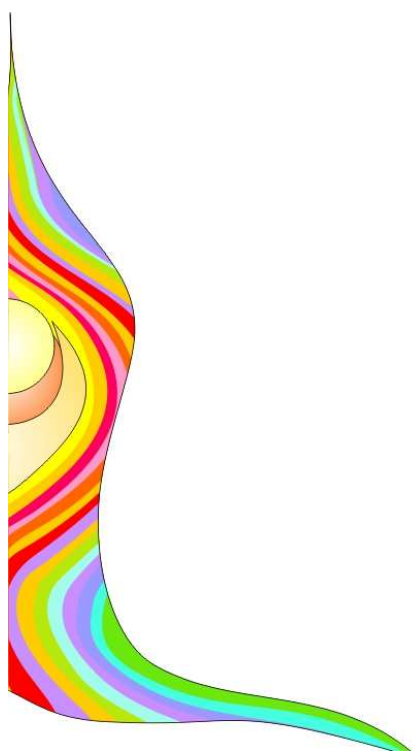
# Wahrnehmungsübung

## Mimik verstehen

**Ihre Trainerin**

Andrea Arit  
BERUFUNG LEBEN

Föhrenweg 19  
91126 Schwabach  
[www.Andrea-Arit.de](http://www.Andrea-Arit.de)  
[Andrea.Arit@web.de](mailto:Andrea.Arit@web.de)  
Mobil 0175.466 08 92



## 1. Wahrnehmungsübung

*Mimik verstehen*



### **Ziel**

Sich auf den anderen einstellen und mit allen Sinnen passend wahrnehmen

### **Übung**

1. A wählt 5 Begriffe aus. A stellt versetzt sich mit allen Sinnen und Gefühlen in die entsprechende Situation und stellt diese nun der Reihe nach mit dem dazugehörigen Gesichtsausdruck dar.
2. B notiert sich welchen Ausdruck er wahrnimmt.
3. Beide vergleichen
4. Übung im Rollentausch wiederholen.

Spott	Enttäuschung	Bewunderung
Hass	Scham	Resignation
Erleichterung	Empörung	Wut
Panik	Langeweile	Heiterkeit
Überraschung	Güte	Gutmütigkeit
Appetit	Ekel	Schüchternheit
Angst	Stolz	
Gelassenheit	Triumph	
Demut	Traurigkeit	
Offenheit	Verachtung	