

## Wolfsblick

Beim Wolfsblick bin ich eins mit der Aufgabe. Ich fokussiere mich mit all meinen Sinnen darauf, bin voll und ganz dabei. Ich lasse mich durch nichts und niemanden stören.

Das ist immer nützlich, wenn:

... ich lerne, Hausaufgaben mache, einen Test schreibe oder eine Aufgabe erledige



... ich zuhören muss

... ich Ordnung mache oder etwas sehr sorgfältig lösen will



... ich mehrere Sachen hintereinander machen muss und nichts vergessen darf (z. B. wenn man sich morgens anziehen, frühstücken und Zähne putzen muss und nicht viel Zeit hat oder wenn man alle Materialien für die Hausaufgaben aus der Schule mitnehmen will oder wenn man in der Schule am Wochenplan arbeitet)

## Tagträumen

Beim Tagträumen lasse ich meine Gedanken schweifen. Ich löse mich vom Hier und Jetzt und tauche ein in meine Fantasie.

Das ist immer nützlich, wenn:



... ich bei einem Problem nicht weiterkomme und neue Ideen brauche



... ich etwas Kreatives machen will, zum Beispiel in Ruhe etwas zeichnen oder eine Geschichte schreiben



... ich mir etwas merken will und es mir dazu ganz genau ausmale, wie auf einem Bild oder in einem Film



... ich mir etwas vorstellen will, das noch nicht passiert ist oder das es noch nicht gibt



Aus unserem Buch:  
Stefanie Rietzler & Fabian Grolimund  
Lotte, träumst du schon wieder?  
© 2020 Hogrefe Verlag, Bern  
ISBN 978-3-456-86081-7