

## Ohrenspitzer (Denkmütze)

### Wofür

Die Unterscheidung von wichtigen und unwichtigen Geräuschen fällt leichter. Das Gehörte wird mit beiden Ohren gleichermassen aufgenommen. Die Aufnahmefähigkeit gegenüber dem, was man hört, steigert sich.

### Wie

Ohren von innen nach aussen langsam ausstreichen, als ob man sie ausfalten würde. Von oben nach unten beginnen und sie sanft in die Länge ziehen. Einige Male wiederholen.

Wichtig: Gleichmässig und tief atmen!

**Fazit:** Besseres Zuhören und Sprechen wird gefördert. Dadurch steigert sich auch die gesamte Aufmerksamkeit und Konzentration.

### Infos

Das Stimulieren der Ohren aktiviert über 400 Akupunktur-Punkte, die mit dem ganzen Körper in Verbindung stehen. Diese Übung kann Spannungen in den Schädelknochen lösen.



*(Übung aus Lernpower 1)*