

## Mentales Training am Küchentisch (1)

Unser Denken und Fühlen nehmen starken Einfluss darauf, was wir tun und wie wir es tun. Vieles tun wir ganz unbewusst. Wir staunen dann nur: „Wie kann das sein? Wieso ist das jetzt passiert? Ich habe doch gar nichts gemacht!“ Das lässt sich sehr schön in einem kleinen Experiment erleben:

Für das kleine Experiment benötigst du ein „Pendel“. Das hat aber nichts mit Okkultismus oder Hexenzauber zu tun.

Nimm bitte einen Faden von circa 20 cm Länge und knote an das eine Ende ein kleines Gewicht (z. B. Ring, Anhänger, Schlüssel oder nimm einfach einen Teebeutel). Fasse das freie Fadenende zwischen Daumen und Zeigefinger der rechten Hand (Linkshänder linke Hand). Stütze den Ellenbogen neben diesem Buch auf, sodass das Gewicht über dem Mittelpunkt der Zeichnung baumelt:

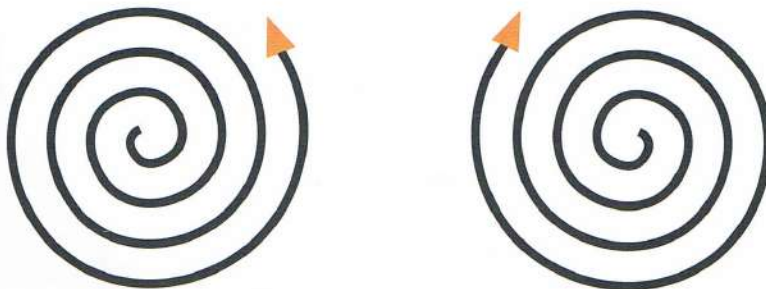


Halte den Faden in leicht abgeknickter Hand ganz ruhig. Das Gewicht sollte ungefähr einen Zentimeter über dem Mittelpunkt der Zeichnung hängen. Sorge dafür, dass der Faden ganz ruhig hängt und das Gewicht fast unbeweglich über dem Kreis schwebt. Konzentriere dich nun auf die Linienführung (Pfeilrichtung). Stelle dir ganz fest vor, dass die Schnur allmählich in diese Richtungen pendelt, obwohl du die Hand ganz ruhig hältst und den Faden überhaupt nicht lenkst. Atme ganz ruhig, konzentriere dich unverkrampft auf die Linienführung. Bewegt sich das Gewicht nicht, bringe dich noch mehr zur Ruhe und konzentriere dich auf folgende Gedanken:

Das Gewicht pendelt in Pfeilrichtung,  
obwohl ich die Hand überhaupt nicht bewege ...

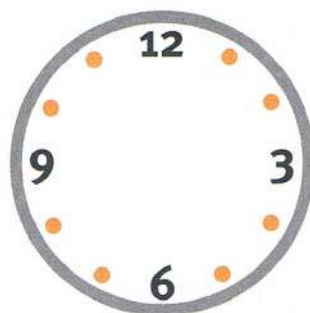
## Mentales Training am Küchentisch (2)

In gleicher Weise kannst du das Experiment an einer dieser beiden Zeichnungen fortsetzen:



Das Gewicht pendelt in Pfeilrichtung, obwohl du die Hand überhaupt nicht bewegst ...

Wenn du noch mehr staunen willst, versuche es zum Schluss mit diesem Zifferblatt. Nachdem du das Gewicht über den Mittelpunkt gebracht hast, denke ganz intensiv an eine bestimmte Uhrzeit, z. B. immer wieder an 7 Uhr, du denkst nur an 7 Uhr ...



Willst du es mal mit 8 Uhr oder 10 Uhr probieren?

Kannst du dir vorstellen, dass es einen Einfluss hat, mit welcher Einstellung du an eine Hausaufgabe oder in eine Klassenarbeit gehst?