beWEGt CLUB / DEIN EXPERIMENT

Ein Glas Wasser – und viele Möglichkeiten

Maike Lenz-Scheele
Menschen können blühen

Wie oft trinkst du am Tag ein Glas Wasser, ohne groß darüber nachzudenken? Diesmal lade ich dich ein, aus dieser alltäglichen Handlung ein kleines Experiment zu machen.



Nimm dir ein Glas Wasser und werde neugierig.

Beobachte zunächst, wie du ganz selbstverständlich nach dem Glas greifst, es zum Mund führst, trinkst und wieder abstellst. Dann beginnt dein Experimentierfeld.

Dein kleines Angebotsbüffet

• Der Weg zum Mund: Bewegt sich das Glas zu deinem Mund oder kommt dein Kopf dem Glas entgegen? Welche Möglichkeiten entdeckst du?

• Kopf und Hals: Was geschieht mit deinem Kopf, während du trinkst? Wie viel Bewegung ist tatsächlich nötig?

• Hand und Arm: Wie hältst du das Glas? Was machen deine Finger, dein Arm und deine Schulter?

• Der Moment danach: Was geschieht, wenn du das Glas wieder abstellst? Wann ist die Bewegung für dich zu Ende?

Wähle eine dieser Fragen aus – oder finde deine eigene. Du musst nichts besonders gut oder richtig machen. Es geht nicht darum, deine Bewegungen zu verbessern, sondern Unterschiede zu entdecken.

Dein Experiment für die nächsten Tage

Probiere deine Variante mehrmals aus – vielleicht morgens beim Frühstück, mittags oder abends, im Sitzen oder im Stehen. Ist es jedes Mal gleich? Was verändert sich? Was überrascht dich?

Wenn du magst, mach dir ein paar kleine Notizen. In unserer nächsten Live-Session nehmen wir uns Zeit, Erfahrungen miteinander zu teilen.

Noch eine Möglichkeit zum Forschen

Was verändert sich, wenn du dein neugieriges Denken aktivierst? Wenn du ein „wherelse“ oder „zero“ hinzufügst – vorher, währenddessen oder nachher? Probiere aus, ob und wie sich deine Erfahrung dadurch verändert.

Viel Freude beim Entdecken!
Maike

Die Impulse geben den Anstoß. Das Lernen findet dazwischen statt.