



Hammer Yvonne

Psychologische Beraterin

Als auditiver Typ nimmst du primär über dein Gehör wahr. Du kannst gut zuhören, bist sensibel gegenüber Geräuschen und Stimmen, wobei du auch auf die Tonalität achtest – auch bei deiner inneren Stimme. Du denkst nicht in Bildern, sondern in Worten. Bei Gesprächen artikulierst du mit großem Wortschatz und hervorragenden Formulierungen. Zahlen, Daten und Fakten sind dein Metier. Wenn du auf deine Art zu sprechen achtest (das tust du im Normalfall sowieso), wirst du wahrnehmen, dass du langsam und ruhig sprichst. Lesen gehört zu deinen Hobbies – Worte, Worte, Worte, wobei du auch Hörspiele hörensweet finden kannst. Nicht zu vergessen – die Musik. Sie ist ein Bestandteil deines Lebens. Typische Aussagen können sein: „kannst du mir dein Ohr leihen“, „hör bitte zu“, „das klingt gut/schlecht“, „so etwas hast du noch nicht gehört“, ect...

Ein Hörspiel zu Hause oder auch beim Autofahren kann dich schnell auf andere Gedanken bringen. Wenn du spazieren gehst, versuche die verschiedenen Geräusche wahrzunehmen, zu unterscheiden. Erkenne, was dir gut tut – Straßengeräusche, Vogelgezwitscher, dem Regen lauschen und auch den Wind mögen manche gerne.

- ▶ Zähle beim Stufen steigen mit und sprich in Gedanken zu jeder Stufe ein „Danke für...“. 5x
- ▶ Konzentriere dich nur auf deinen Atem – hör genau hin. 10x
- ▶ Höre dir ganz bewusst dein Lieblingslied an.
- ▶ Gibt es Wörter, Ausdrücke die du oft verwendest, die dich aber nerven. Nimm eines davon her und sage es dir so oft laut vor, bis du dich verhaspelst oder das Wort sich nicht mehr korrekt aussprechen lässt.
- ▶ Singe deine Lieblingsmelodie, sage dir selbst Gedichte auf oder lies dir selbst laut vor. Achte dabei ganz bewusst auf und deine Stimme die Betonung. Spiele mit deiner Stimme.
- ▶ Autogenes Training ist für dich eine wirkungsvolle Entspannungsmöglichkeit. Entweder anhören oder durch innere Selbstanleitung. Zum Beispiel: Ich atme tief ein und aus, jetzt bewege ich die Zehen meines linken Fußes auf und ab,...
- ▶ Telefoniere mit einem lieben Menschen ein paar Minuten.

Du findest auf meiner Homepage eine Fantasiereise. Hör sie dir an, wiederhole mit deiner inneren Stimme die Worte und lass dich auf den Geräuschen davon tragen. Des Weiteren kannst du dir von mir aufgenommene Naturgeräusche anhören – einfach nur so und nur für dich.

Ich wünsche dir eine wunderbare, klangvolle Zeit
deine Yvonne