

Selbstmanagement-Übung: Die fünf Sinne nutzen

Ziel der Übung

Es geht darum sich einem (strategischen) Ziel oder der Lösung eines Problems zu nähern, indem man die fünf Sinne nutzt um über das Offensichtliche hinaus wahrzunehmen.

Wann sollte sie angewandt werden?

Diese Technik wird bei einem Thema oder einem Problem angewandt, das einem schon lange beschäftigt und für das man keine Lösung findet.

Wie wird sie angewandt?

- Nehmen Sie ein leeres Blatt Papier und einen Stift
- Schreiben Sie spontan eine Reihe von Erkundungsfragen zu Ihrem Thema auf was die Eigenschaften des Themas bezüglich sehen, bewegen, hören, riechen und schmecken betrifft.

Sehen	Bewegen	Hören	Riechen	Schmecken
• Form • Farbe • Grösse • Umfang	• Konsistenz • Gewicht • Kontakt • Oberfläche • Bewegung • Temperatur	• Ton • Stimme • Musik • Lärm • Geschwindigkeit • Rhythmus	• Düfte • Parfüm	• Geschmack • Angenehme Eigenschaften

Beispielfragen:

Welche Form hat Ihr Ziel?

Welche Farbe hat es?

Wie gross ist es?

Wie weit sind Sie davon entfernt?

Wie verdichtet ist es?

Wie schwer ist es?

Wie beständig ist Ihr Ziel?

Welches Geräusch würde es machen wenn man dran schlägt?

Welche Temperatur hat es?

Wie ist seine Oberfläche beschaffen?

Wonach riecht es?

Welchen Geschmack hat es?

Vorteile

Diese Technik wird eingesetzt um über das Offensichtliche hinauszugehen.

Empfehlungen

Die Worte, die für die Beschreibung der sensorischen Informationen verwendet werden, können für eine vollständige Neuformulierung des Ziels (oder der Lösung) wieder verwendet werden.

Quelle:

Jaoui, H., & Dell'aquiea, I. (2015). *66 techniques créatives pour animateurs et formateurs*. Caen: Editions EMS.