

**Falte aus Papier
einen Becher und
trinke daraus**

**Taste dich mit
geschlossenen
Augen durch
den Raum**

**Mache 2 Minuten
etwas mit der
Hand, mit der du es
sonst nicht tust**

**Betrachte den
Staub, der im Licht
tanzt**

**Liste alle
Geräusche auf, die
du in 2 Minuten
hörst**

**Überlege, wie man
mehr sehen kann**

**Sammele 5 gute und
5 schlechte
Gerüche**

**Schreibe einen
Traum auf**

**Reiße eine
Papierschlange
aus einem Bogen
Papier**

**Mache 2 Minuten
nichts, und achte
darauf, was in
deinem Kopf
passiert**

**Halte 3 Mal
hintereinander die
Luft an und stoppe
jedes Mal die Zeit**

**Schreibe auf, was
dir an deinem
Lieblingsplatz
gefällt**

**Schreibe eine Seite
mit Nonsenswörtern**

**Gib dem heutigen
Tag eine Farbe**

**Versuche, dich
selbst zu kitzeln**

**Forme etwas aus
Ton, an das du dich
erinnern möchtest**