

## **Gegenstandsgedicht**

Damit die Übung am besten funktioniert, lies bitte immer nur den nächsten Abschnitt und führe ihn aus, bevor du zum nächsten Punkt weitergehst.:

1. Höre dein Lieblingslied und tanze dazu. Die Bewegung wirkt wie ein Reset für das Gehirn (kurzes Ausknipsen des Präfrontalkortex) und macht deshalb entspannter und kreativer.
2. Laufe durch deine Wohnung und suche einen Gegenstand aus, der dich spontan anspricht.
3. Angenommen, der Gegenstand könnte sprechen und würde etwas über sich mitteilen. Was wäre das? Verfasse ein kurzes Gedicht zu dem Gegenstand. (Keine Sorge, es muss sich nicht reimen oder besonders toll sein).
4. Wenn du möchtest, lies dein Gedicht ein paar Personen vor und bitte sie, einen Titel/ein Thema für das Gedicht zu geben. Sprecht gerne anschließend darüber, wie das Verfassen des Gedichts, das Vorlesen und das Hören der Titel für dich waren.
5. Überlege: was an dem Gedicht oder den genannten Themen könnte mit mir oder meiner aktuellen Situation zu tun haben?