

### **1. Höre die Stille**

Suche Dir einen Ort, wo Du einmal oder mehrmals am Tag still wirst

und in die Stille horchst.

Wie lange das dauert, entscheidest Du selbst.

### **2. Klangtagebuch**

Versuche am Abend, vor dem Schlafen, Dir die Klänge des Tages zurückzurufen.

### **3. Achte auf die Klänge**

Achte auf Lautstärke, Klangfarbe, Dauer, Art, Räumlichkeit,

Vertrautheit-Fremdartigkeit.

Achte auf das Verhältnis des Hörens zu den anderen Sinnen.