



## Thomas Wey

lic. phil – Psychologe FSP

Rudolfstrasse 8 – 8008 Zürich – Tel. 044 361 23 42

[www.weypsy.ch](http://www.weypsy.ch) / [info@weypsy.ch](mailto:info@weypsy.ch)



### **Impulstag: Wahrnehmung als Ressource**

Wahrnehmungsübungen im Museum

*Wahrnehmung* steht für den Vorgang der bewussten Aufnahme von Informationen über die Umwelt eines Lebewesens mit seinen Sinnen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen). Im Alltag müssen wichtige von unwichtigen Informationen getrennt werden. Dabei schützen uns verschiedene Mechanismen vor einer sogenannten Reizüberflutung. Solche Wahrnehmungs-Filter sind notwendig, haben aber auch Tücken, da sie sehr selektiv Informationen in unser Bewusstsein lassen. Diese Filter werden sehr individuell angewendet und prägen mit der Zeit unsere „Sicht der Dinge“. Die Fähigkeit zur Sinneswahrnehmung kann bewusst durch Aufmerksamkeit gesteuert, verändert und auch gesteigert werden.

Ziel dieser Veranstaltung ist das Bewusstwerden der eigenen Wahrnehmung und das Anregen eines spielerischen Umganges damit.

Im ersten Teil werden einige Wahrnehmungsübungen und theoretische Aspekte zum Thema betrachtet.

Am Nachmittag wird ein gemeinsamer Besuch in einem Kunstmuseum durchgeführt, wobei einige Übungen in der Gruppe gemacht werden.

In der Auseinandersetzung mit Kunst und Kultur, in der Betrachtung deren Wirkung auf unser eigenes Wesen und unsere individuellen Assoziationen liegt eine kreative Kraft, die eigene Ressourcen bewusst machen und nachhaltig aktivieren kann.

Dieses schöpferische Potenzial soll hier angeregt werden und dazu dienen, neue Sichtweisen und „Wahrnehmungen“ zuzulassen.

**Datum:** siehe [www.weypsy.ch](http://www.weypsy.ch)

**Ort:** Räfelstrasse 11 – 8045 Zürich

**Tagesablauf:** 9.00 – 12.00 Einführungsmodule

13.00 – 16.30 Museumsbesuch

17.00 – 18.00 Abschluss des Tages, Revue

**Teilnehmer:** 4-12 Personen

**Kosten:** 200.- pro Person (Mittagessen im Restaurant, nicht inklusive)