

zensorik



Sensorische Präferenzen für Erwachsene

Checkliste mit Fragen zur Selbstanalyse

Begebe dich selbst auf die Suche nach Deinen sensorischen Präferenzen

Aufbau eines sensorischen Bewusstseins für Eltern

Wir alle bevorzugen bestimmte Arten von Sinneseindrücken, während wir andere Arten von Sinneseindrücken nicht mögen. Ich zum Beispiel mag keine überfüllten Räume, stehe eher gerne am Rand als mitten im Geschehen zu sein. Ich liebe es zu klettern und Fahrrad zu fahren sowie scharfe und saure Speisen zu essen.

Da das sensorische System eines jeden Menschen einzigartig ist. Wir alle haben sensorische Präferenzen.

Das bedeutet:

- Es gibt bestimmte Sinneseindrücke, die wir mögen
- Es gibt Sinneseindrücke, die wir nicht mögen (sensorische Präferenz) oder die wir lieber vermeiden möchten (sensorische Aversion).
- Es gibt einige Empfindungen, denen wir ziemlich neutral gegenüberstehen (diese tauchen unten nicht explizit auf)

Es ist wichtig, dass Sie sich über Ihre eigenen sensorischen Vorlieben im Klaren sind, bevor Sie Ihrem Kind helfen - das wird Ihnen helfen, sich in die spezifischen Bedürfnisse Ihres Kindes einzufühlen! Stellen Sie sich diese Fragen (und versuchen Sie, sie zu erweitern!), um IHRE sensorischen Vorlieben zu erkennen:

Gleichgewicht/Bewegung	Sensorische Präferenz
Welche Art(en) von Bewegung mögen Sie? Schnell oder langsam?	
Welche Art(en) von Bewegung mögen Sie nicht? Vorlieben für Aktivitäten (z.B. Sport, Spaziergänge, Yoga)?	
Leiden Sie unter Reisekrankheit?	

Propriozeption	
<p>Welche Art von propriozeptiven Input (Tiefdruck) gefällt Ihnen? Werden sie gerne fest umarmt? Mögen sie "schwere Arbeit" -> Gärtnern, Handwerkliche Tätigkeiten, Hausarbeit</p>	
<p>Bedarf an Bewegung (statisch sitzen, häufig bewegen)?</p>	
Taktil - Berührung	
<p>Welche Art von taktilem Input gefällt Ihnen? Bevorzugen Sie weiche Materialien oder grobe Materialien (z.B. Baumwolle, Samt, Leder)? Materialbeschaffenheit (weich, grob, glatt)?</p>	
<p>Empfindlichkeit gegenüber Berührungen (z.B. sanfte Berührungen, lieber feste Umarmungen)?</p>	
Auditiv - Geräusche	
<p>Welche Art von auditivem Input gefällt Ihnen? Bevorzugen Sie laute, schnelle Musik oder langsame, klassische Musik?</p>	

<p>Welche Art von auditivem Input mögen Sie nicht? Hassen Sie große Menschenmengen, weil sie so laut sind? Werden Sie durch sich wiederholende Geräusche irritiert?</p>	
<p>Visuell</p>	
<p>Welche Art von visuellem Input gefällt Ihnen? Sehen Sie lieber bunte Gegenstände an oder bevorzugen Sie gedämpftes Licht?</p>	
<p>Gustatorisch - Geschmack</p>	
<p>Welche Geschmäcker und Gerüche mögen Sie? Lieben Sie saure und scharfe Speisen?</p>	
<p>Welche Geschmäcker und Gerüche mögen Sie nicht? Fällt es Ihnen schwer, bestimmte Gerüche in bestimmten Umgebungen zu tolerieren? (z. B. in einer öffentlichen Toilette)</p>	
<p>Introzeption - Signale aus unserem Körper</p>	
<p>Merken Sie, wenn Sie durstig oder hungrig sind? Sind Sie in der Lage, richtig zu erkennen, wenn Sie sich nicht wohl fühlen?</p>	
<p>Vorlieben für Raumtemperatur?</p>	
<p>Empfindlichkeit gegenüber Hitze oder Kälte?</p>	

Soziale Präferenzen	
Vorlieben für die Gesellschaft von anderen (introvertiert, extrovertiert)?	

zensorik

Anna Elisa Wolf

Dipl. Ergotherapeutin

 +49 179 423 62 34

 info@zensorik.de

 www.zensorik.de

 zensorik

 ergoflow_movement