

VAKOG-Fragen zum Format Stressbewältigung mit Spaß

Visuell

Siehst Du Personen wenn ja was haben sie an bzw falls Du Dich selber siehst was hast Du an?

Wie ist der Gesichtsausdruck, die Mimik, die Gestik?

Ist die Situation in einem Raum oder draussen? Wie sieht es dort aus? Welche Dinge siehst du noch in deiner Umgebung?

Wie weit ist das was Du siehst entfernt?

Füllt das Bild die ganze Fläche aus oder ist es ein Ausschnitt?

Hat das was Du siehst einen Rand oder Rahmen?

Ist es schwarz/weiss oder farbig?

Welche Farben siehst Du?

Sind die Farben intensiv oder eher verwaschen?

Ist das Bild scharf oder unscharf?

Ist es hell oder dunkel?

Was siehst Du oben? Was unten? Was rechts oder links?

Ist es bewegt wie in einem Film oder ist es unbewegt wie ein Bild?

Hast Du einen Gesamtüberblick oder sind Einzelheiten hervorgehoben?

Wie siehst Du die Einzelheiten, sind sie im richtigen Verhältnis zueinander, oder sind einige Dinge grösser oder kleiner als normal?

Siehst Du das Geschehen flach oder dreidimensional?

Auditiv

Hörst Du Laute, Geräusche oder Stimmen oder eine Melodie?

Sind diese laut oder leise?

Woher kommen sie, von links von rechts oder von vorne oder hinten?

Sind die Töne höher oder niedriger als normalerweise?

Hörst Du ständig Geräusche oder gibt es auch stille Momente?

Machst Du selber auch Geräusche?

Gibt es einen bestimmten Rhythmus?

Kinästhetisch

Wie fühlt sich das an?

Wo in Deinem Körper spürst Du das Gefühl?

Ist es warm oder kalt?

Gibt es Berührungen?

Olfaktorisch/Gustatorisch

Gibt es einen Geruch? Einen Geschmack?

Falls ja wie riecht es? Ist es ein angenehmer oder unangenehmer Geruch?

Ist der Geschmack angenehm oder unangenehm?