

## Zeitungsexperiment



Dieses kleine Experiment soll dir bewusst machen, wie du aktiv deine Stimmung beeinflussen kannst.

### Du brauchst:

- 1 Meditationsanleitung deiner Wahl (10 – 15 Min.)
- 1 Stapel Tages-Zeitschriften (alternativ: Smartphone mit Nachrichten-APP)

Los geht's! Stehe am Morgen auf und trinke ein Glas Wasser.

Setze dich an einem ungestörten Platz aufrecht hin und höre eine angeleitete Meditation deiner Wahl.

Gib dir anschließend ein kleines Feedback deiner Befindlichkeit. Wie fühlst du dich?

---

---

---

---

Lies nun circa 20 Minuten lang Tagespresse oder schau sie dir auf deiner Smartphone-App an.

Gib dir anschließend wieder ein kleines Feedback deiner Befindlichkeit. Wie fühlst du dich?

---

---

---

---