

Selbsttest 2:

Bewegen, schreiben, buchstabieren

Diesen Multitasking-Selbsttest können Sie im Sitzen oder Stehen ausprobieren. Sie benötigen einen kleinen Schreib- oder Stehtisch, sodass Sie etwas schreiben können.



Illustration: Jerome Zoller

1. Lassen Sie Ihr rechtes Bein kreisen. Und jetzt schreiben Sie gleichzeitig Ihren Namen auf die folgende Linie. Nicht mit dem Beinkreisen aufhören.

.....

2. Lassen Sie Ihr Bein weiter kreisen. Buchstabieren Sie nun Ihren Namen halblaut vor sich hin. Nicht mit dem Beinkreisen aufhören.

Nun, wie hat es funktioniert? Haben Sie beide Aufgaben gleich gut ausführen können? Was ging besser? Was schlechter? Was war anstrengender? Was meinen Sie, woran das gelegen hat? Tauschen Sie sich mit Ihrer Nachbarin oder Ihrem Nachbarn aus.