

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Einführung   | 3  |
| Seine Sinne erkennen   | 3  |
| Was heisst wahrnehmen?   | 5  |
| Die zwölf Sinne  | 6  |
| Die unteren Sinne – Wahrnehmen des eigenen Leibes                | 8  |
| Der Tastsinn   | 8  |
| Der Lebenssinn   | 9  |
| Der Bewegungssinn  | 10 |
| Der Gleichgewichtssinn   | 11 |
| Die vier Leibessinne – Ihre Bedeutung in den ersten Lebensjahren | 12 |
| Die mittleren Sinne – Wahrnehmen der Welt                        | 13 |
| Der Geruchssinn  | 13 |
| Der Geschmackssinn   | 15 |
| Der Sehsinn  | 16 |
| Der Wärmesinn  | 18 |
| Die vier Umweltsinne – Beziehung zur Welt                        | 19 |
| Die oberen Sinne – Wahrnehmen der Menschen                       | 20 |
| Der Hörsinn  | 20 |
| Der Sprachsinn   | 22 |
| Der Gedankensinn   | 23 |
| Der Ichsinn  | 24 |
| Die vier sozialen Sinne – Beziehung zu den Mitmenschen           | 26 |
| Die Gefährdung des Ich durch den Angriff auf die Sinne           | 27 |
| Synästhesie üben?  | 29 |
| Sinnespflege und Sinnesschulung durch Kunst                      | 30 |
| Weiterführende Literatur   | 32 |