

1) Tag ud i et bymiljø og vær stille

- Sammen med jeres klasse eller gruppe tager I hen til et trafikeret bymiljø.
 - Når I er kommet frem, skal I gå en tur sammen uden at tale med hinanden. I skal gå rundt stille sammen i cirka 10 min. Hvis I har en alarm på jeres mobil, så sæt den til, så I ikke behøver holde øje med tiden.
 - Prøv at lægge mærke til, hvordan det er at gå rundt i byen uden at måtte snakke sammen og heller ikke har musik i ørerne – men bare går rundt og opfanger byens indtryk. Hvad ser og hører I? Hvad kan I lugte, og hvilke stemninger oplever I? Hvilke tanker flyder gennem hovedet?
 - Når de 10 minutter er gået, skal I skilles og gå hver for sig. Men først aftaler I, hvor og hvad tid I mødes i gruppen igen.
 - I skal nu hver især gå ud og finde et velegnet sted, hvor I kan sidde for jer selv. Det skal helst være et trafikeret sted, hvor der er meget aktivitet. Det er vigtigt, at I sidder alene og ikke snakker med nogen andre. I skal blive siddende for jer selv i 10 min. Hvis I har en alarm på jeres mobil, så sæt den til, så I ikke behøver holde øje med tiden.
 - I løbet af de 10 minutter skal I notere alle jeres indtryk og tanker ned på et ark papir. I skal forsøge at notere jeres tankestrøm ned uden at tænke så meget over, hvad I skriver (stream of consciousness). Hvad ser og hører I? Hvad kan I lugte, og hvilke stemninger oplever I? Hvilke tanker flyder gennem hovedet?
-