

ASMR - praktische Umsetzung

Trinks, Magdalena, Ignaz-Günther-Gymnasium, Rosenheim

ASMR ist ein modernes Phänomen, welches insbesondere durch das Internet verbreitet wird und von den Anwendern als emotionales Kopfkribbeln beschrieben wird. ASMR wird durch akustische oder optische Reize hervorgerufen und führt bei den Nutzern zu Entspannung und Beruhigung, was zum Beispiel zur Linderung von Schlafstörungen führen kann.

Ich habe mich im Rahmen meiner Seminararbeit eingehend mit dem Thema ASMR befasst - sowohl theoretisch als auch schwerpunktmäßig praktisch.