

## **5 MINUTEN ACHTSAMKEIT FÜR DICH**

### **ÜBUNGEN ZUM WEITER-LEBEN**

#### **TIPP 5            VOLLER GESCHMACK**

Bevor du isst: Halte einen Moment inne. Atme einige Male tief ein und aus. Schau dir an, was auf deinem Teller liegt. Betrachte Formen und Farben, nimm den Geruch des Essens wahr. Mach dir klar, wie reich beschenkt du bist, diese Speise zu haben. Nimm nun den ersten Bissen in deinen Mund und beginne langsam zu kauen. Der Geschmack entfaltet sich in deinem Mund. Sei ganz beim Schmecken. Hmm.... Genieße. Lass Geschmack und Konsistenz der Speise auf dich wirken. Nimm diese Eindrücke voll und ganz wahr. Atme tief ein und aus und lächle. Bleibe beim weiteren Essen ganz beim Schmecken. Wenn du zwischendurch an andere Dinge denkst oder mit Anderen sprichst, kehre doch immer wieder zum direkten Erleben der Geschmacksempfindungen zurück. Danke am Ende des Essens (innerlich oder laut mit ein paar Sätzen) Allen, die am Entstehen dieser Speise beteiligt waren.

*© Copyright 2020, Irmentraud Schlaffer*