**Wahrnehmen:**

* **Die Kamera:** etwas in der Umgebung achtsam sehen…
  + - Was in diesem Augenblick um mich herum geschieht (auswählen, worauf ich achten will). Z.B: im Garten, beim Spaziergang, am Bahnhof, bei der Bushaltestelle …
* Poster / Postkarte
* Waschmaschine
* Wolken am Himmel, Wasser, Wellen …
* In der Natur: Bäume, Blumen, Insekten …
* Kinder, Tiere, Aquarium, andere Menschen …
* Eigenes Beispiel: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **Übung: Mit allen Sinnen genießen**  Die nächste Mahlzeit, evtl. Kerze und Tischdekoration  Der Wochenstart ist ein guter Zeitpunkt, um sich mit viel Muße dem Essen zu widmen. Was auch immer meine nächste Mahlzeit ist: Ich genieße diese mit allen Sinnen.  Ich habe den Tisch schön gedeckt und eine Kerze angezündet, bevor ich mich zum Essen setze. Mein Essplatz ist ein besonderer Ort. Zuerst schaue ich das Essen genauer an: Welche Farben, welche Formen liegen auf dem Teller? Welche verschiedenen Gerüche steigen vom Teller auf?  Ich esse in Stille, weil ich Bissen für Bissen genieße. Ich lasse mich nicht von Zeitung, Fernseher oder Radio ablenken. Ich koste und schmecke jeden Bissen ganz bewusst, ich lasse mir das Essen auf der Zunge zergehen. Jede Komponente fühlt sich anders an im Mund: knackig oder weich, fest oder flaumig, mehr zu kauen, zu schlecken oder zu knabbern.  Wenn ich fertig bin bleibe ich noch eine Weile sitzen und spüre das angenehme Gefühl der Sattheit. Ich habe gut gegessen, mir damit Gutes getan. Ich bin dankbar für jede Mahlzeit, mit der ich mich und meinen Körper versorge.  *https://www.diereiter.at/kartenset/* |