

Achtsamkeit beim Essen

Wer kennt es nicht, meist läuft die Nahrungsaufnahme eher nebenher. Manchmal achtet man nicht auf sein Essen, schlingt es hinunter, oder greift in Gedanken immer wieder in die Chips tüte während man mit dem Fernsehprogramm beschäftigt ist, PC spielt oder liest.

Auf einmal ist alles aufgegessen, ohne das man es bewusst wahrgenommen hat wie es eigentlich schmeckt.

Hätte nicht vielleicht auch schon weniger gereicht, um den Appetit zu besänftigen?

In der folgenden Übungen sollen Sie sich bewusst mit ihrem Essen auseinandersetzen.

Nehmen sie sich beispielsweise ein kleines Stück Schokolade, eine Himbeere, eine Rosine oder eine Weintraube...

Wichtig ist dabei dass Sie wirklich nur ein Stück nehmen!

Übung:

- 1. Legen Sie den Gegenstand in Ihre Hand und schauen Sie genau hin.
Was fällt Ihnen auf? Wie sieht der Gegenstand aus, wenn Sie genauer hinsehen?**
- 2. Wie fühlt sich der Gegenstand in Ihrer Hand an?**
- 3. Wie riecht der Gegenstand?**
- 4. Beißen Sie vorsichtig ein kleines Stück ab, und kauen Sie langsam und so lange wie möglich.**
- 5. Wie ist der Geschmack...eher süß, salzig, sauer...?**
- 6. Lassen Sie sich Zeit beim Kauen, Sie werden merken dass der Geschmack intensiver wird und sich vielleicht sogar verändert.**
- 7. Wenn Sie es heruntergeschluckt haben nehmen Sie sich die Zeit noch einmal „nachzuspüren“ wie lange der Geschmack im Mund bleibt.**

Nach dieser Übung werden Sie merken, wie wichtig es eigentlich ist bewusst zu essen und sich auf sein Essen zu konzentrieren. Nicht immer ist die Menge entscheidend!