

ACHTSAMKEIT – WAHRNEHMUNG – bewusst.SEIN

ACHTSAMES ESSEN

Das achtsame Essen können Sie bei jeder Ihrer Mahlzeiten üben. Es ist eine hervorragende Möglichkeit, um Ihre Wahrnehmungs- und vor allen Dingen Ihre Geschmacks- und Genussfähigkeit zu steigern und **nebenbei führt Sie diese Übung in die Achtsamkeit und zu Entspannung**. Sie müssen sich nicht einmal Zeit reservieren, sollten aber einplanen, dass Ihr Essensritual sich von möglicherweise 5 Minuten auf 20 Minuten oder länger ausdehnt. Seien Sie neugierig auf ganz neue Geschmacks- und Wahrnehmungserlebnisse!

- Stellen Sie Ihren Teller mit den liebevoll zubereiteten Speisen vor sich auf den Tisch. **Essen Sie immer im Sitzen und nehmen Sie sich Zeit dafür**. Lassen Sie sich nicht von anderen Dingen ablenken.
- Betrachten Sie ganz bewusst Ihren Essensteller. Schauen Sie sich Ihre Speisen genau an. Wie sind sie angerichtet? Welche Farbe haben sie?
- Riechen Sie Ihre Speisen. Sind es unterschiedliche Speisen, dann riechen Sie an allen Speisen. Läuft Ihnen schon das Wasser im Mund zusammen?

Genießen Sie diese ruhige und entspannte Essenspause!

- Wie fühlt es sich an, das Fleisch zu schneiden oder die Kartoffel zu teilen, das Gemüse auf die Gabel zu nehmen?
- Beginnen Sie zu essen. Schmecken Sie jeden einzelnen Bissen. Kauen Sie ganz bewusst. Nehmen Sie mit Ihrer Zunge die Textur der Speise wahr.
- Nehmen Sie ganz achtsam den Geschmack der Speise wahr. Süß, sauer, mild, scharf... verändert sich der Geschmack, wenn Sie geschluckt haben?

Seien Sie neugierig und entdecken Sie neue Geschmackserlebnisse!

- Lassen Sie sich Zeit zwischen jedem Löffel oder jeder Gabel, den/die Sie zu sich nehmen. Legen Sie beim Kauen bewusst das Besteck aus der Hand.
- Essen Sie langsam und bewusst weiter. Fangen Sie nicht an zu hetzen, sondern bleiben Sie ganz achtsam bei Ihrem Essensritual. Nehmen Sie wahr, wann Ihnen Ihr Körper signalisiert, dass Sie satt sind.

Lassen Sie das Essen bewusst und langsam ausklingen. Hetzen Sie nach dem Essen nicht überstürzt los, sondern nehmen Sie die Achtsamkeit mit in Ihre nächste Tätigkeit.

Wenn Sie schon geübter sind im achtsamen Essen, dann mögen Sie eventuell Ihre Speisen mit der gleichen Achtsamkeit zubereiten und auch beenden. Ganz bewusst – ohne Hast – was nicht heißt, dass Sie nun im Schneckentempo kochen werden sondern, dass Sie einfach nur bewusster und aufmerksamer bei Ihrer Tätigkeit sind.

Ein weiterer positiver Effekt des bewussten, achtsamen Essens ist, dass die neuronalen Prozesse in unserem Gehirn angeregt werden Glückshormone (Noradrenalin, Serotonin) auszuschütten. Dies kann die Auswirkung haben, Ihre Stimmung zu heben.

Man sagt nicht umsonst, dass Essen glücklich macht! ☺