

Mindful Eating – Rosinenmeditation

Wir nehmen uns häufig viel Zeit zum Kochen und achten hierbei auf gesunde Zutaten. Wir verwenden allerdings oft wenig Zeit auf das bewusste Genießen unsere Mahlzeiten. Stress und Zeitdruck lassen uns zum Essen oft nicht die nötige Zeit.

Ziel der Rosinenmeditation ist es, so achtsam wie irgend möglich zu essen. Im Fokus liegen Textur, Geruch, Geschmack,

Ablauf:

1 Haltung	Leg die Rosinen in Deine Hand oder halte sie zwischen einem Finger und dem Daumen.
2 Sehen	Schau dir die Rosine genau an. Achte hierbei auf jedes Detail: Symmetrie, Farbe, Falten, ...
3 Berühren	Wie fühlt sich die Rosine an? Wie ist ihre Oberfläche beschaffen?
4 Riechen	Rieche an der Rosine. Welchen Geruch nimmst Du wahr? Was verbindest Du mit diesem Geruch?
5 Aufnehmen	Führe die Rosine an Deine Lippen und achte hierbei auf die Bewegungen Deines Körpers. Lege die Rosinen langsam in Deinen Mund und spüre die Rosine mit der Zunge.
6 Kauen & Schmecken	Beiße bewusst in die Rosine und spüre wie sich ihr Geschmack im Mund ausbreitet. Kaue nun weiter und spüre wie sich die Konsistenz der Rosine verändert.
7 Schlucken	Fühle in Dich hinein wann das erste Bedürfnis zum schlucken erfolgt. Nimm dieses Gefühl bewusst wahr bevor Du die Rosine herunterschluckst.
8 Nachspüren	Spüre nach, wie sich die Rosinen in den Magen bewegt und wie sich Dein Körper nach der Übung anfühlt.

Quellen:

<https://anti-stress-team.de/blog/achtsamkeit/rosinenmeditation/>

[Zugriff am 11.05.22, 12:53]