Fachrichtung Behindertenbegleitung & Behindertenarbeit

In der Psychologie spielt das Erlernen und die Anwendung von Entspannungstechniken – für andere, aber auch für sich selbst – eine zentrale Rolle. Die nachfolgende Achtsamkeitsübung erlaubt es, für kurze Zeit aus dem Alltag auszusteigen.

EINE ACHTSAMKEITSÜBUNG MIT DEM GESCHMACKSSINN

Ein Entspannungs- und Genussmoment zum Kraft tanken zur Verfügung gestellt von Melanie Streiter Stock.

Gutschein für dich!

Bewusst schmecken ...
Nehmen Sie zum Beispiel ein Stück Schokolade oder eine Apfelspalte in den Mund und beginnen Sie, mit geschlossenen Augen langsam zu kauen.
Achten Sie dabei, wie sich das Stück Schokolade oder der Apfel oder das von Ihnen gewählte Lebensmittel in Ihrem Mund verändert!

- Wie schmeckt es?
- Süß, sauer, bitter, salzig?
- Gibt es einen Geschmack, den Sie mit etwas Positivem verbinden?
- Kennen Sie die Geschmacksrichtung “umami” bereits? Diese wird als herzhaft, intensiv, pikant beschrieben.

Viel Spaß beim Ausprobieren & beim Zeit nehmen für sich selbst!