

Mit allen Sinnen

Achtsam wahrnehmen & entspannen



Übung Sehsinn:

Wähle heute Abend einen Gegenstand in deiner Wohnung – eine Pflanze, eine Kerze, ein Foto – und schau ihn fünf Minuten lang wirklich an. Ohne Ablenkung. Beobachte Details, Farben, Schatten. Du übst damit nicht nur deinen Sehsinn, sondern auch deine Fähigkeit, im Moment zu bleiben.



Übung Hörsinn:

Nimm dir beim nächsten Spaziergang – auch nur kurz auf dem Weg zum Auto – eine Minute, um alle Geräusche bewusst wahrzunehmen. Nicht bewerten, nicht einordnen. Einfach nur zuhören. Welche Klänge gibt es? Was hörst du im Hintergrund, was im Vordergrund? Diese einfache Übung zum achtsamen Wahrnehmen kann deinen ganzen Tag verändern.



Übung Geruchssinn:

Nimm morgens beim Öffnen deines Lieblingstees oder beim Eincremen der Hände einen bewussten, tiefen Atemzug. Schließe kurz die Augen und lass den Duft einfach wirken. Du wirst überrascht sein, was sich in dir bewegt – und wie schnell sich dein Nervensystem beruhigt.



Übung Geschmackssinn:

Probiere morgen beim Frühstück, die erste Tasse Tee oder Kaffee ohne Ablenkung zu genießen. Kein Handy, kein Laptop. Nur du und dein Getränk. Schmecke die Wärme, die Aromen, die Textur auf deiner Zunge.



Übung Tastsinn:

Zieh das nächste Mal, wenn du in den Garten gehst oder am Park vorbeiläufst, kurz die Schuhe aus. Steh einfach eine Minute auf dem Boden. Spüre, was unter deinen Füßen ist – kühl, weich, fest, nass. Dieses einfache achtsame Wahrnehmen deines Körpers im Kontakt mit der Erde kann erstaunlich erdend und beruhigend wirken.