

Achtsamkeitsübung – Vor dem Essen



Innehalten... wenn du möchtest, kannst du die Augen schliessen. Atmen, ankommen, innehalten, Anspannung loslassen, so gut wie es dir gerade möglich ist. Was empfindest du körperlich – jetzt gerade? Gibt es Gefühle, Gedanken, Bilder, die du wahrnimmst – gönne dir einen Moment um innezuhalten und in dich zu horchen.

Nimm dir Zeit deine Befindlichkeit wahrzunehmen, auf deine körperlichen Empfindungen (Körpersignale) zu achten. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Empfindungen – es geht darum deine Empfindungen, Gedanken, Gefühle – was gerade ist, was du im Moment erfährst, erst einmal wahrzunehmen - so gut es geht.

Einen Moment Zeit zum Spüren ... bevor du mit dem Essen beginnst.

Beginne dann mit Essen, ... aufmerksam in den Mund nehmen, Geschmack und Konsistenz wahrnehmen wenn du darauf beisst (ähnlich wie bei der Rosine).

Im Verlauf der Mahlzeit ... gibt es irgendwelche Reaktionen auf das Essen, z.B. im Magen, bestimmte Gedanken, was spürst du körperlich?

Zeit nehmen zu essen und wenn du fertig bist, achte darauf, wie es sich jetzt anfühlt, hast du noch Hunger oder bist du satt? Wie spürst du „satt“ in deinem Körper?

Vielleicht möchtest du mehr essen, aus *Lust*? Erst einmal bewusst wahrnehmen und dann entscheiden ... Reagiert der Körper, wie? Gibt es Gedanken, Gefühle? Nimm dir noch einen Moment Zeit zum Nachspüren...