

Tipp zur Resilienzstärkung Plätzchen-Genuss-Übung



Ein Weihnachtsplätzchen deiner Wahl - es geht auch jede andere Süßigkeit oder ein herzhafter Snack.



3-5 Minuten Zeit

Eine für dich angenehme Umgebung, das kann zuhause auf der Couch als auch während einer kurzen Lernpause in der Bibliothek sein.



Wir beginnen mit einer Übung...

Nimm dir ein Weihnachtsplätzchen in die Hand und schließe die Augen.

Stell dir vor, du würdest dieses Plätzchen zum allerersten Mal sehen.

Wie fühlt es sich in deiner Hand an?

Welche Form und Struktur hat es?

Was würde ein Alien von einem fremden Planeten denken, wenn man ihm zum ersten Mal so ein Plätzchen anbietet?

Nimm das Plätzchen zwischen zwei Finger und betrachte es ganz genau.

Welche Details erkennst du auf der Oberfläche, Schokolade, Marmelade oder Zuckerguss?

Ist das Plätzchen einheitlich in der Farbe oder entdeckst du mehrere Farbtöne?

Das Plätzchen mit allen Sinnen erkunden...

Halte das Plätzchen an deine Nase.

- Kannst du seinen Duft wahrnehmen?
- Vielleicht riechst du die weihnachtlichen Gewürze wie Zimt oder vielleicht bleibt der Duft eher dezent?
- Wie fühlst du dich dabei?

Wenn dir der Duft Lust macht, das Plätzchen sofort zu essen, versuche, dieser Versuchung nicht nachzugeben. Beobachte das Gefühl, ohne es zu bewerten – du hast gerade eine der Kernhaltungen der Achtsamkeit

Jetzt drehe das Plätzchen vor-

sichtig zwischen Daumen und Zeigefinger und achte darauf, wie sich die Oberfläche anfühlt.

- Kannst du Unebenheiten oder Unterschiede in der Textur spüren?
- Wie fühlt sich das Plätzchen an, wenn du es mit geschlossenen Augen in den Händen hältst? Was passiert, wenn du es leicht zusammendrückst?

Falls es dir seltsam erscheinen mag, halte das Plätzchen für einen Moment nah an dein Ohr und achte darauf, ob du vielleicht ein Geräusch hörst, wenn du es drehst oder leicht zusammendrückst. Vielleicht hört es sich ja anders an, als du es erwartet hättest!?

Genussvoll essen:

So endet die Plätzchenübung

Führe das Plätzchen langsam zu deinem Mund. Streiche es sanft über deine Lippen und spüre, wie sich der Kontakt von den Fingern unterscheidet. Lege es auf deine Zunge, spüre das Gewicht und nimm die ersten Geschmackseindrücke wahr. Bewege das Plätzchen achtsam in deinem Mund und beobachte, wie sich der Geschmack entfaltet. Zerbeiße es langsam und achte auf die Geschmacksnuancen. Konzentriere dich auf die Kaubewegungen und wie sich das Plätzchen auflöst. Nachdem du es geschluckt hast, spüre dem verbleibenden Geschmack nach.

Bevor du die Übung beendest, reflektiere:

Hat es sich anders angefühlt, als wenn du es „normal“ gegessen hättest? Wurden deine Gedanken abgelenkt?

Es geht darum, deine Gedanken und Empfindungen zu beobachten und nun ...

beende die Übung entspannt.

Tipp zur Resilienzstärkung Plätzchen-Genuss-Übung



Ein Weihnachtsplätzchen deiner Wahl - es geht auch jede andere Süßigkeit oder ein herzhafter Snack.



3-5 Minuten Zeit

Eine für dich angenehme Umgebung, das kann zuhause auf der Couch als auch während einer kurzen Lernpause in der Bibliothek sein.



Wir beginnen mit einer Übung...

Nimm dir ein Weihnachtsplätzchen in die Hand und schließe die Augen.

Stell dir vor, du würdest dieses Plätzchen zum allerersten Mal sehen.

Wie fühlt es sich in deiner Hand an?

Welche Form und Struktur hat es?

Was würde ein Alien von einem fremden Planeten denken, wenn man ihm zum ersten Mal so ein Plätzchen anbietet?

Nimm das Plätzchen zwischen zwei Finger und betrachte es ganz genau.

Welche Details erkennst du auf der Oberfläche, Schokolade, Marmelade oder Zuckerguss?

Ist das Plätzchen einheitlich in der Farbe oder entdeckst du mehrere Farbtöne?

Das Plätzchen mit allen Sinnen erkunden...

Halte das Plätzchen an deine Nase.

- Kannst du seinen Duft wahrnehmen?
- Vielleicht riechst du die weihnachtlichen Gewürze wie Zimt oder vielleicht bleibt der Duft eher dezent?
- Wie fühlst du dich dabei?

Wenn dir der Duft Lust macht, das Plätzchen sofort zu essen, versuche, dieser Versuchung nicht nachzugeben. Beobachte das Gefühl, ohne es zu bewerten – du hast gerade eine der Kernhaltungen der Achtsamkeit

Jetzt drehe das Plätzchen vor-

sichtig zwischen Daumen und Zeigefinger und achte darauf, wie sich die Oberfläche anfühlt.

- Kannst du Unebenheiten oder Unterschiede in der Textur spüren?
- Wie fühlt sich das Plätzchen an, wenn du es mit geschlossenen Augen in den Händen hältst? Was passiert, wenn du es leicht zusammendrückst?

Falls es dir seltsam erscheinen mag, halte das Plätzchen für einen Moment nah an dein Ohr und achte darauf, ob du vielleicht ein Geräusch hörst, wenn du es drehst oder leicht zusammendrückst. Vielleicht hört es sich ja anders an, als du es erwartet hättest!?

Genussvoll essen:

So endet die Plätzchenübung

Führe das Plätzchen langsam zu deinem Mund. Streiche es sanft über deine Lippen und spüre, wie sich der Kontakt von den Fingern unterscheidet. Lege es auf deine Zunge, spüre das Gewicht und nimm die ersten Geschmackseindrücke wahr. Bewege das Plätzchen achtsam in deinem Mund und beobachte, wie sich der Geschmack entfaltet. Zerbeiße es langsam und achte auf die Geschmacksnuancen. Konzentriere dich auf die Kaubewegungen und wie sich das Plätzchen auflöst. Nachdem du es geschluckt hast, spüre dem verbleibenden Geschmack nach.

Bevor du die Übung beendest, reflektiere:

Hat es sich anders angefühlt, als wenn du es „normal“ gegessen hättest? Wurden deine Gedanken abgelenkt?

Es geht darum, deine Gedanken und Empfindungen zu beobachten und nun ...

beende die Übung entspannt.