



## NASCHEN



## -mal anders



Nimm dir eine Schokolade oder ein Zuckerl.

Noch vor dem Öffnen halte einen Moment inne und konzentriere dich ganz auf das, was du für die nächsten Minuten geplant hast.

Schließe, wenn Du magst, kurz deine Augen, um dem Essen deine ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken.

Nun schau dir genau an, was da auf deiner Hand liegt. Wie sieht sie aus, welche Form hat es? Was fällt dir auf?

Beim Öffnen der Verpackung inhaliere den köstlichen Duft. Wie riecht es? Erinnerst dich der Geruch an etwas? Welche Gefühle löst er in dir aus? Vorfreude? Erinnerungen. Genieße den Geruch für eine Weile.

Nimm die Süßigkeit in die Hand. Fahre mit dem Finger oder den Lippen über die Oberfläche und spüre, wie sie sich anfühlt. Schau sie dir ganz genau an. Wie ist die Form? Wie die Farbe? Gibt es Unebenheiten? Wie fühlt sie sich in der Hand an? Wie wenn du sie mit den Lippen ertastest? Verändert sich der Geruch? Merkst du schon, wie der Speichel in deinem Mund immer mehr fließt?

Nun lege dir das Stück ganz andächtig auf deine Zunge. Lass es einfach nur dort liegen und fühle, wie es in deinem Mund ganz langsam anfängt zu schmelzen. Ertaste das Stück mit deiner Zunge. Schieb es im Mund hin und her. Spürst Du das Verlangen, das Stück aufzusaugen/aufzuessen/zu kauen?

Was schmeckst Du? Kannst Du einzelne Aromen heraus schmecken? Welche davon kannst du wahrnehmen?

Schlucke ganz langsam und nimm auch hier wahr, welche Aromen du schmeckst, während es deine Speiseröhre hinunter rutscht.