

Genussübung

Wie schmeckt eigentlich Schokolade? Die meisten von uns werden darauf eine schnelle Antwort haben und doch nehmen wir uns selten Zeit, diese Leckereien tatsächlich zu genießen. Mit der Genussübung für den Geschmackssinn schärfen wir unsere Sinne und nehmen uns gleichzeitig eine kleine Pause zum Durchatmen.

Hierfür nehmen Sie ein Genussmittel Ihrer Wahl, betrachten es und riechen daran und nehmen die Sinneseindrücke bewusst wahr. Anschließend nehmen Sie es in den Mund, schließen die Augen und achten Sie ganz darauf, was der Geschmackssinn wahrnimmt. Wo in Ihrem Mund ist der Geschmack am ausgeprägtesten? Lassen Sie sich den Geschmack auf der Zunge zergehen. Verändert sich der Geschmack, wenn Sie kauen oder schlucken? Beschreiben Sie das Geschmackserlebnis in Ihren Gedanken. Genießen Sie den Moment und die angenehmen Sinnesreize!

