



Kleine Clementinen-Achtsamkeitsübung für die Sinne:

- **Sehen:** wie ist die Beschaffenheit der Oberfläche, die Struktur und Farbe?
- **Tasten:** wie fühlt sich die Schale an, wie fühlt es sich an, wenn ich die Schale entferne und einzelne Schnitze loslöse?
- **Hören:** was höre ich, wenn ich die Schale oder einzelne Schnitze drücke?
- **Riechen:** riecht die Schale, anders als die Fruchtschnitze?
- **Schmecken:** wie fühlt sich ein einzelner Schnitz im Mund an, schmecke ich etwas und wenn ja, wo auf der Zunge? Welchen Geschmack (sauer/süss) usw.?



Und dann – **Essen und geniessen:** ich zerbeisse nun den Schnitz und zerkaue langsam das Fruchtfleisch, anschliessend kann ich bewusst herunterschlucken.

In Anlehnung an die «Rosinen-Übung» von Jon Kabat-Zinn (Gründer von MBSR*), lässt sich diese Übung natürlich mit verschiedenen Nahrungsmitteln durchführen.

MBSR bzw. Mindfulness Based Stress Reduction ist achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Dies führt zu mehr Ruhe und inneren Gelassenheit und gleichzeitig, das Empfinden für sich selbst – den eigenen Körper, Gedanken, Gefühle und Emotionen – zu vertiefen.

Positiver Nebeneffekt: ich esse entsprechend langsamer und genussvoller, was sich auch auf mein Sättigungsgefühl auswirkt. 😊