



## Achtsames Essen

Du kannst diese Übung mit einer ganzen Mahlzeit oder mit einem Teil der Mahlzeit bzw. einem Genusshappen zwischendurch machen.

### Ziel

Das Ziel der Übung ist es, aufmerksam zu essen und jeden Augenblick bewusst wahrzunehmen: Den Moment, in dem du das Essen siehst und riechst, den Moment, in dem du das Essen in den Mund nimmst, es kausst, schmeckst und schliesslich hinunterschluckst.

### Hinweis

Achtsames Essen zu üben ist einfacher, wenn du in Stille isst, als wenn du dich mit anderen Menschen unterhältst. Du kannst jedoch auch in Gesellschaft achtsam essen, vorausgesetzt, du achtest darauf, es zu tun.

### Durchführung

- Schau dir zuerst an, was du gerade essen wolltest. Wie sieht es aus? Wo kommt es her? Wie fühlst du dich damit, das Essen jetzt gleich in deinen Körper aufzunehmen? Beobachte auch deine Atmung in diesem Moment.
- Spüre das Essen in deinem Mund. Kau langsam und richte deine Aufmerksamkeit auf den Geschmack und die Beschaffenheit des Essens. Du kannst versuchen, länger zu kauen, als du das normalerweise tust, um den Prozess des Kauens und Schmeckens vollständig zu erfahren.
- Registriere jeden Impuls, den Mund schnell zu leeren, weil du den nächsten Bissen zu dir nehmen willst. Bleib im gegenwärtigen Moment bei jedem einzelnen Bissen, anstatt hastig zum nächsten zu gehen. Versuche, jeden Bissen in der gleichen Art und Weise zu dir zu nehmen und zu geniessen.
- Versuche, dich der Absicht des Schluckens bewusst zu werden, bevor du tatsächlich schluckst. Und verfolge mit der Aufmerksamkeit auch den Prozess des Schluckens.
- Du kannst deine Aufmerksamkeit darauf richten, wie viel und wie schnell du isst und wie sich dein Körper während und nach der Mahlzeit anfühlt.
- Du kannst auch im Alltag beobachten, wann und was du isst bzw. ob du vielleicht als Reaktion auf bestimmte Ereignisse in deinem Leben isst.

