

intensive Erfahrung hervorrufen kann. Wie wäre es, wenn wir sie auf das, was wir täglich essen, anwenden würden?

### *Wenn Sie essen, essen Sie!*

Achtsam essen heißt, in Kontakt sein mit dem, was wir essen, ohne dass wir uns ablenken lassen - und vor allem, ohne etwas anderes gleichzeitig zu tun. Dadurch können wir das, was wir essen, besser genießen, aber auch die Botschaften unseres Körpers aufmerksamer wahrnehmen. Auf diese Weise lässt sich zum Beispiel vermeiden, zwanghaft oder zu viel zu essen.

#### **Übung 16: Versuchen Sie, Ihre Lieblingsspeise bewusst zu essen, indem Sie sie ganz langsam genießen und schmecken.**

- Halten Sie vor dem Essen eine Minute inne und atmen Sie.
- Betrachten Sie aufmerksam die Speisen auf Ihrem Teller.
- Atmen Sie den Duft ein, bevor Sie das Essen zum Mund führen.
- Achten Sie auf all Ihre Empfindungen in diesem Augenblick.