

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Tagesaufgabe:

Verbinde Dich mit der Fähigkeit des ganzheitlichen Wahrnehmens, des Staunens und Fühlens Deines „geliebten (ursprünglichen) inneren Kindes“

Heute geht es darum, Deine sinnlichen Fähigkeiten „neu“ zu erfahren, denn das innere Kind ist ein sinnliches Wesen.

Deshalb geht es heute darum die Welt bewusst intensiv wahrzunehmen.

Suche Dir ein Nahrungsmittel aus, dass Du achtsam und mit allen Sinnen erfahren möchtest. Nimm Dir dafür wirklich Zeit! *Vielleicht möchtest Du diese Übung danach mit Deinen Kindern / mit deinem Kind wiederholen.*

- Schaue Dir Dein Nahrungsmittel genau an. Nimm alle Facetten wahr. Farbe, Farbverläufe, Oberfläche, Größe etc. Schreibe alles, wenn Du magst auf

lass es Dir ggf. von deinen Kindern/Kind beschreiben. Sucht gemeinsam (frage solange nach), bis viele verschiedene Eindrücke und Feinheiten beschrieben sind.

- Schließe Deine Augen und berühre den Gegenstand. Nimm wahr wie er sich anfühlt: warm, kalt, wie ist die Oberflächenstruktur (glatt, rau, hubbelig, grob etc.) Wenn Du den Gegenstand in die Hand nehmen kannst, spüre wie schwer er ist.

Wenn Du magst, notiere deine Erkenntnisse. *(Kinder durch Fragen anleiten)*

- Rieche daran und nimm ganz bewusst den Geruch wahr – welche Assoziationen hast Du? Notiere, wenn Du magst. *(Kinder durch Fragen anleiten)*

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Wenn Dein(e) Kind(er) mitmacht(en) besprich mit ihm (ihnen) die folgenden Schritte, oder begleite (es) sie dabei indem Du immer wieder die einzelnen Aspekte (Fühlen, Geschmack, Veränderung durch Kauen) abfragst.

- Nimm nun ein Stück davon und erforsche den Geschmack. Bevor du es in den Mund nimmst kannst du an der Oberfläche lecken – kannst Du schon etwas schmecken? Wie fühlt sich die Oberfläche an Lippen und Zunge an
Lege es nun langsam in deinen Mund. Kaue nicht sondern erfasse erst einmal so den Geschmack mit allen Nuancen: süß, sauer, bitter,o.ä.
Wie fühlt sich die Oberfläche der Nahrung im Mund an: weich, rau, kratzig, matschig, fest...o.ä.
Kaue dann langsam und beobachte wie sich der Geschmack und die Konsistenz verändern. Nimm dies ganz bewusst mit allen Sinnen wahr.

Hattest Du auch diesen „WOW-Effekt“? Alles viel intensiver wahrzunehmen?
Was sind deine Erkenntnisse daraus?

Wenn Du magst notiere Die Deine Erkenntnisse in Deinem Tagebuch.



Verliebe Dich neu in Dein Leben