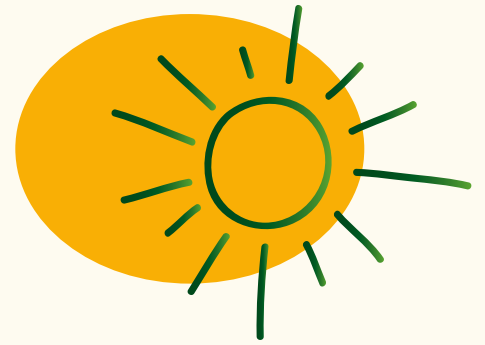


# Schärfe deine Sinne



Ist dein Kopf voll von einem langen Tag? Oder plagen dich sorgenvolle Gedanken?

Dann mache es dir auf einem bequemen Platz gemütlich: Auf einem Sessel, deiner Couch oder in deinem Bett im Liegen. Stelle dein Telefon auf lautlos, damit dich für die nächsten 10 Minuten niemand stört.

Schließe für ein paar Augenblicke deine Augen. Konzentriere dich für eine kurze Zeit auf das Jetzt.

Achte dabei genau, was um dich herum passiert und wie viel du über deine Sinne wahrnehmen kannst: Wie fühlt sich die Sitzunterlage oder Liegefläche an, auf dem du sitzt oder liegst? Kannst du deine Kleidung auf deiner Haut wahrnehmen? Welche Geräusche kannst du wahrnehmen? Kannst du etwas Bestimmtes riechen oder schmecken?

Wenn du dich auf dich konzentrierst, wirst du merken, dass du viel mehr bist als nur deine Gedanken. Das ist immer ein guter Weg, um dich in den Moment zurückzuholen.

Sehen  
Hören  
Riechen  
Schmecken  
Tasten