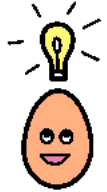


Das kleine psychologische Kraftpaket 6. Ausgabe

Alltagstipp



Lass es dir schmecken!

Jetzt habt ihr die Zeit, neue Rezepte auszuprobieren.

Sucht euch aus einem Kochbuch oder aus dem Internet ein Kuchen-Rezept und backt einen Kuchen.

Ihr lernt etwas Neues.

Gleichzeitig könnt ihr euch selbst oder euren Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern eine Freude machen.

Wenn ihr keine „süßen Leckermäuler“ seid, auch kein Problem.

Sucht euch ein Rezept für eine Vorspeise (Salat, Suppe) oder ein Hauptgericht, probiert neue Gewürze aus und lasst es euch schmecken.

Eine Übung

Sinne schärfen: Schmecken

Mit verbundenen Augen essen

Für diese Übung brauchst du einen Trainings-Partner.

Material: verschiedene Lebensmittel, Augenbinde

Trainiere deinen Geschmacks-Sinn.

In unserer schnellen Zeit nehmen wir uns häufig nicht die Zeit, Speisen in Ruhe zu uns zu nehmen:

Wir essen in Eile, unterwegs oder beim Fernsehen.

Diese Übung soll dich dazu anregen, den Geschmack deiner nächsten Mahlzeit wieder bewusst wahrzunehmen.

Lass dir von deinem Trainings-Partner die Augen verbinden.

Dieser lässt dich nun verschiedene Lebensmittel kosten (z.B. Apfel, Orange, Nüsse, Gurke, Tomate...).

Deine Aufgabe ist es nun, zu erraten, um welche Nahrungsmittel es sich handelt.

Ihr könnt danach die Rollen tauschen und schauen, wer am meisten erraten hat.

Diese Übung kannst du öfter machen.
Vielleicht einmal mit Gemüse, mit Obst oder ein anderes Mal mit Getränken.

Viel Spaß!

(Quelle: Dr. Katharina Turecek (2009). 1-MIN-Gehirntrainer: Täglich 60 Sek. für ein besseres Gedächtnis.
Wien: Krenn.)

Zum Lesen und Zuhören



Ein schöner Augenblick

In unserer Fantasie können wir Bilder sehen und Worte hören. Wir können aber auch berühren, schmecken und riechen. Und wenn wir irgendwo sind, wo es uns nicht gefällt, wenn wir uns erschöpft oder leer fühlen, können wir uns in unserer Fantasie eine angenehme und erfrischende Umgebung schaffen, indem wir alle Sinne benutzen.

Wir möchten euch nun auf eine Fantasiereise mitnehmen.

Vielleicht habt ihr die Möglichkeit, dass ihr die Augen schließen könnt und euch eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter diese Geschichte vorliest.

Sonst macht ihr es einfach so:

Ihr lest euch die Geschichte in Ruhe durch, vielleicht auch ein zweites Mal.

Danach legt ihr euch gemütlich auf die Couch oder aufs Bett, schließt die Augen und lasst eurer Fantasie freien Lauf.

Stell dir irgendeinen Platz vor, an dem du dich stark, glücklich, behaglich gefühlt hast... Vielleicht fällt dir ein Aufenthalt in den Bergen oder an einem See ein. Oder du erinnerst dich an eine besonders schöne und ruhige Zeit zu Hause. Wähle eine Situation aus, die besonders schön war, eine Gelegenheit, bei der du dich so richtig gut gefühlt hast...

Bemerke deine Umgebung- wenn du am Meer bist, bemerke die besondere Art des Wassers und des Himmels. Wenn du in den Bergen bist, bemerke die Felsen, die Pflanzen, den Himmel. Wo immer du bist, bemerke alle Einzelheiten deiner Umgebung, wie das Licht auf dem Wasser tanzt, durch die Bäume oder Fenster fällt... Bemerke die Temperatur der Luft, die Festigkeit oder Weichheit des Bodens...

Bemerke, wie die Luft deine Haut berührt und wie sie sich dabei anfühlt... Spüre, wie sich der Untergrund für deinen Körper anfühlt, für deine Füße oder für deinen Rücken...

Rieche die Düfte der Luft...den Salzgeruch vom Meer, das Aroma von Erde oder Pflanzen oder den besonderen Geruch des Raumes oder des Hauses, indem du bist...

Und was kannst du hören? Bemerke die Geräusche von Wind und Wasser, das Rauschen der Blätter oder die Stimmen der Vögel. Und wenn du in einem Haus bist, höre auf die typischen Geräusche dieses Platzes...

Erinnere dich, wie du dich damals gefühlt hast, die warme Schwere in Armen und Beinen, das leichte Auf und Ab deiner Brust beim Atmen...

Und gestatte dir, die Erinnerung an diesen schönen Augenblick noch einmal zu erleben...

Nun komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder hierher zurück und öffne die Augen...

(Quelle: Klaus W. Vopel. (1996). Phantasiereisen Band 3 der Reihe Wege des Staunens)

Viel Freude beim Ausprobieren!

Bleibt gesund & wir freuen uns, wenn wir euch bald wieder persönlich sehen können!

Euer Team vom Fachbereich Psychologie