

## Achtsames Kochen: neue Sinneswelten entdecken

Wie wunderbar, dass Du am 02.12.2023 bei der ersten „7 M Business Lounge“ unser Gast warst!

In Anlehnung an die Schokoladen-Meditation habe ich eine kleine Anleitung verfasst, wie auch aus dem Kochen eine Achtsamkeitsübung werden kann. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Wenn Du Lust auf dieses Experiment hast, dann suche Dir einen Tag aus, an dem Du Zeit mitbringst. Zur Wahrnehmung aller Sinneseindrücke hilft es, ab und zu unser Tempo zu verlangsamen, um genauer als sonst zu sehen, fühlen, riechen, hören und schmecken.

Beim Zusammensuchen aller Zutaten und Geräte spüre genau hin:

- \* Wie warm oder kühl fühlt sich der Gegenstand an? Wie ist sein Gewicht?
- \* Wie ist die Oberflächentextur (z.B. rau, glatt, weich, hart, trocken, feucht, ...)?
- \* Was noch fällt dir auf?

Nimm ein Gewürz zur Hand, das Du verwenden möchtest, und rieche mit einer tiefen Einatmung daran. Was für Assoziationen tauchen auf? Welche Empfindungen spürst Du in der Nase? Was bemerkst Du noch?

Erforsche jede Zutat, die Du zugibst:

- \* Wie sieht er, sie oder es aus (matt, glänzend, Farbnuancen, Struktur, ...)?
- \* Was riechst Du?
- \* Wie fühlt sich das Schälen, Schneiden, etc. an?
- \* Wie fühlt sich z.B. das Messer in Deiner Hand an? Wie fühlt sich die Bewegung des Schneidens an? Gleitet es leicht oder ruckelig, brauchst Du viel oder wenig Kraft, ...

Was hörst Du beim Verarbeiten? Vielleicht ein Knirschen, Rascheln, Quietschen, ...

Welche Gedanken tauchen auf?

Vielleicht bemerkst Du auch körperliche Reaktionen oder ein Gefühl wird bewusst?

Du bist noch gar nicht beim Schmecken angekommen, und hast bereits Dutzende von Eindrücken achtsam wahrgenommen. Welche Möglichkeiten der Wahrnehmung bietet dann erst der Verzehr der Mahlzeit?

Auch das achtsame Zubereiten und Trinken der ersten Tasse Tee oder Kaffee am Morgen kann eine schöne Gelegenheit sein, mit etwas Muße in den Tag zu starten. Vielleicht eine Inspiration für Dich.

Falls Du Dich für mehr Achtsamkeitsübungen und Stressbewältigung oder auch meine Coachingangebote interessierst, dann freue ich mich auf Deine Kontaktaufnahme über meine Webseite <https://coraschuelen-coaching.de/>, per Mail [mail@coraschuelen-coaching.de](mailto:mail@coraschuelen-coaching.de) oder telefonisch unter 0172 5608384.



*Herzliche Grüße & bis bald*

*Cora*