

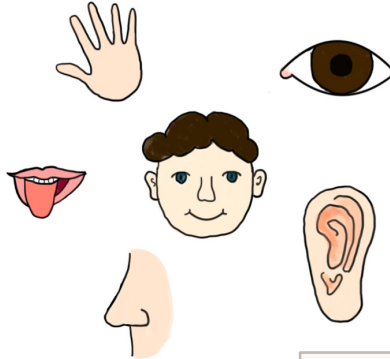
Fokus auf die Sinne

Sehen, Riechen, Hören, Schmecken und Tasten - das sind die fünf Sinne des Menschen. Mit ihnen nehmen wir die Umgebung wahr. Denn unsere Sinnesorgane nehmen Eindrücke aus der Umwelt auf und senden sie als Nachricht an das Gehirn. Wie können wir unsere Sinne nutzen, um unseren Stress im Alltag zu bewältigen? Am Besten geht dies in der Natur.

Schließe die Augen und achte auf dein Körpergefühl. Wie fühlst du dich in diesem Moment? Was spürst du? Konzentriere dich auf das Gefühl der Regentropfen, des Windes oder der Sonne auf deiner Haut.

Achte auf deinem Weg auf deine Umgebung, was du siehst und welchen Tieren und Pflanzen du vielleicht auf deinem Weg begegnest. Wie wachsen die Pflanzen und Wurzeln? Was für Pflanzen und Tiere erkennst du wieder? Genieße die große Vielfalt der Natur.

Hast du dir ein Picknick mitgenommen? Such dir einen ruhigen Ort deiner Wahl und mache eine Pause. Konzentriere dich auf die verschiedenen Aromen deines Essens und unterscheide diese im Geschmack. Ernähre dich bewusst und sei dankbar für die Nahrung.



Bleib für einen Moment stehen. Schließe deine Augen. Atme tief durch die Nase ein. Was nimmst du für Gerüche wahr? Konzentriere dich auf jeden Geruch und versuche, sie zu trennen.

Gehe raus, such dir deinen idealen Ort zum ausruhen. Schliesse deine Augen und fokussiere dich auf die unterschiedlichen Geräusche. Atme kontrolliert und fokussiere dich auf deinen Gehörsinn.

Diese Übungen helfen dir den Alltagsstress zu vergessen und dich allein auf die Natur zu konzentrieren. Man ist fokussiert auf sich selbst und genießt den Moment der inneren Ruhe.