

Anleitung Sinnesreise

„achtsames Essen“

1. Sehen:

Bitten Sie Ihren Gast, den Snack in die Hand zu nehmen. Laden Sie ihn ein, diesen zu betrachten, so als hätte er den Snack noch nie gesehen, Stellen Sie z. B. folgende Fragen und lassen Sie jeweils Zeit zum Nachspüren. Ihr Gast beantwortet die Fragen für sich selbst. „*Welche Farbe hat der Snack?*“ „*Wie ist die Beschaffenheit?*“ „*Wie groß oder klein ist der Snack?*“ „*Ist er eher matt oder glänzt er?*“ „*Was fällt Ihnen noch auf?*“.

2. Fühlen:

Ihr Gast kann den Snack nun mit den Fingerspitzen erkunden. Fragen Sie z. B.: „*Wie fühlt sich der Snack an?*“ „*Fühlt er sich weich, hart, glatt oder prall sein?*“

3. Riechen:

Laden Sie Ihren Gast ein, an dem Snack zu riechen. Fragen Sie z. B.: „*Welchen Duft nehmen Sie wahr?*“ „*Riecht es sauer, süß oder fettig?*“ „*Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dem Duft?*“

4. Hören:

Ihr Gast kann nun den Snack an sein Ohr halten und mit den Fingern etwas zusammendrücken. Fragen Sie z. B.: „*Können Sie etwas hören?*“ „*Ist das Geräusch an beiden Ohren gleich?*“

5. Schmecken:

Nun wird der Snack an die Lippen geführt und dann in den Mund genommen. Ihr Gast bewegt den Snack im Mund, ohne ihn zu schlucken. Ihr Gast untersucht ihn mit der Zunge. Sie können z. B. fragen: „*Wie fühlt sich der Snack an?*“ „*Wie fühlt sich die Oberfläche an?*“ Nun kann Ihr Gast den Snack kauen, dem Geschmack nachspüren und den Snack hinunterschlucken.

6. Nachspüren:

Leiten Sie an, dass Ihr Gast seine Eindrücke nachspüren kann.

7. Austausch

Fragen Sie Ihren Gast z. B.: „*Wie hat Ihnen die Sinnesreise gefallen?*“ „*Was haben Sie gespürt?*“ „*Waren Sie ungeduldig oder entspannt?*“