

## **Apfelübung für das bewusste Leben und Genießen im Hier und Jetzt**

Diese Apfelübung mag Dich inspirieren, Dir für alltägliche Dinge Deines Lebens einmal bewusst Zeit zu nehmen.

Was könnte das für Dich sein?

(Spaziergang, Essen, Gespräch mit einem Menschen, Spiel mit Deinen Kindern...)

Stell einen Teller mit Apfelspalten vor Dich hin.

- Nimm Dir bitte eine Apfelspalte
- Betrachten sie so, als ob Du noch nie im Leben eine Apfelspalte gesehen hättest.
- Beschreibe nun die Apfelspalte in allen Details (Farbe, Form, Oberfläche ...).
- Schließen nun die Augen und spüre die Apfelspalte, wie sie auf Deiner Hand liegt (schwer, leicht, Oberfläche).
- Nimm das Apfelstück zwischen Daumen und Zeigefinger und spüre die Konsistenz der Apfelspalte (weich oder hart). Wie fühlt sie sich an?
- Woher kommt dieser Apfel wohl? Welche und wie viele Menschen waren an seinem Entstehungsprozess beteiligt?
- Rieche dann an der Apfelspalte. Welche Gedanken und Gefühle kommen in Dir auf?
- Lege die Apfelspalte auf Deine Zunge – aber bitte noch nicht kauen – einfach nur auf die Zunge legen.  
Wie fühlt sich die Apfelspalte an? Gibt es schon einen Geschmack?
- Und nun kaue genau 1Mal und spüre dann nach. Was verändert sich?
- Kaue die Apfelspalte nun mindestens 10-20 Mal und bleibe dabei ganz achtsam.
- Lege dann eine Pause ein und nimm all Deine Sinne wahr. Was schmeckst Du?
- Wo genau im Mund schmeckst Du was?
- Und nun iss und schlucke die Apfelspalte – beobachte, was weiter passiert ...
- Mache das gleiche nochmal eigenständig mit einer zweiten Apfelspalte.
- Iss dann zum Vergleich eine dritte Apfelspalte so wie immer!
- Was hast Du insgesamt erlebt?