

# Staunen über das Besondere im Einfachen

---



## Interaktion 1

Nehme ein Brot in die Hand, vielleicht sogar eines, das Du selbst gebacken hast.

Widme Deine ganze Aufmerksamkeit diesem Brot.

Schließe Deine Augen.

Wie fühlt sich das Brot an in Deiner Hand?

Wie riecht es?

Welche Geräusche macht es?

Streiche mit Deiner Zunge am Brot entlang.

Breche oder schneide ein Stück ab.

Ändert sich der Duft?

Die Geräusche?

Lege ein Stück des Brotes auf Deine Zunge.

Kaue langsam.

Beschreibe den Geschmack.

Beschreibe, was Du erlebst, in dem Du Deine Beobachtungen laut aussprichst und eine Lobrede auf das Brot hältst.

Worüber staunst Du?

Diese Übung kannst Du regelmäßig mit anderen Gegenständen wiederholen, z. B. mit einem Glas Wasser, einer Zitrone, einem Apfel, einer Pflanze. Auch Ereignisse eignen sich für diese achtsame Betrachtung, z. B. beim Händewaschen oder Einkremen, einer bestimmten Arbeitsroutine, dem Schuheputzen, einem Waldspaziergang.





# Staunen über das Besondere im Einfachen

---



## Interaktion 2

Starte eine No-Buy-Challenge.

Definiere einen Zeitraum – einen Tag, eine Woche, einen Monat – in dem Du nichts, außer Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs, kaufst. Dabei kann Dir ein roter Klebepunkt im Portemonnaie oder auf der Geld- oder Kreditkarte helfen, im kritischen Moment des Bezahlens noch einmal kurz innezuhalten und zu prüfen, ob Du den Gegenstand wirklich kaufen willst.

Was lässt Dich auf dieser Reise staunen?