

(03)

## ALLE DEINE SINNE

*Du bist gestresst und dir wird alles zu viel? Dann nimm dir zwischendurch Zeit für eine kleine Auszeit. Alles, was du dazu brauchst, sind deine Sinne!*



### Hören

Höre dein Lieblingslied oder einen anderen Gute-Laune-Song, bei dem du dich sofort wohl fühlst. Vielleicht sind es auch andere Geräusche, die dich an einen tollen Moment erinnern z.B. Meeresrauschen, Pferdegetrappel oder Vogelgezwitscher. Letzteres lässt sich gut mit einem Spaziergang an der frischen Luft verbinden.



### Riechen

Gibt es einen besonderen Geruch, der dich direkt in eine angenehme Stimmung versetzt? Vielleicht ein besonderes Parfüm oder etwas in der Natur z.B. der Geruch von Tannen. Oder der Geruch von frisch gebackenem Kuchen oder Essen? Dann ran an den Herd oder Backofen! Du kannst für dein Zimmer oder deinen Arbeitsplatz auch ein Duftspray oder eine Duftkerze verwenden – Lavendel beispielsweise hat eine beruhigende Wirkung.



### Schmecken

Wenn du einen Kuchen gebacken hast, dann lass ihn dir auf der Zunge zergehen und genieße den süßen Geschmack. Vielleicht ist es aber auch ein anderer süßer Geschmack wie ein Stück Schokolade oder ein salziger, wie z.B. der von salzigem Meerwasser, oder ein saurer Geschmack, der dir ein gutes Gefühl gibt.



### Sehen

Es kann auch viel Positives mit dem Sehen verbunden werden. Schau dich mal bewusst um und versuche auf die schönen Dinge aufmerksam zu werden. Betrachte die schöne Winterlandschaft und lass sie auf dich wirken. Du kannst dir auch alte Fotoalben anschauen – vielleicht gibt es ein besonders schönes Foto oder Bild, bei dem du direkt schmunzeln musst?



### Fühlen

Schau mal, was sich gut für dich anfühlt, vielleicht magst du ein besonderes Material sehr gerne, einen kuscheligen Schal oder eine Decke oder einen besonders schönen und glatten Stein, den du in der Hand hältst oder das weiche Fell einer Katze, die du streichelst. Wenn die Sonne scheint, dann lass sie dir ins Gesicht scheinen und genieße die Wärme!

Bei einem entspannenden Bad in der Badewanne kannst du gleich mehrere Sinne ansprechen: lausche dem Geräusch des einlaufenden Wassers, fühle die Wärme des Wassers, das dich umgibt und wähle einen Badezusatz mit einem für dich angenehmen Geruch.