



Dranbleiben an den Reha-Zielen

Guten Tag,

Achtsamkeit ist ein wichtiges Thema in unserem Alltag – wenn wir achtsam mit uns sind, lernen wir, Situationen bewusster wahrzunehmen und Stress zu reduzieren. In der heutigen Ausgabe stellen wir Ihnen eine einfache Achtsamkeitsübung vor, mit der Sie Ihr Essen bewusster zu sich zu nehmen können.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg!

Ihre Dr. Becker Klinikgruppe

Achtsames Essen

Essen ist ein hervorragendes Thema, um Achtsamkeit zu üben. Denn wir sind beim Essen häufig abgelenkt und nehmen dadurch nicht wirklich wahr, was wir gerade zu uns nehmen. Besonders im Berufsalltag kreisen die Gedanken beim Mittagessen schnell um den nächsten Termin oder die eben begonnene Aufgabe. In Momenten, in denen sich das Gedankenkarussell so richtig dreht, ist Achtsamkeit ein wertvolles Training, um Überlastungen vorzubeugen und Erschöpfungszustände zu regenerieren. Durch ein bewusstes Betrachten unserer inneren Prozesse können wir den soeben erlebten Augenblick wieder klarer wahrnehmen.

Im Folgenden erhalten Sie eine Achtsamkeitsübung in Kurzform, die Sie auf jede Esserfahrung anwenden können – zu Hause oder auch am Arbeitsplatz.

Anleitung

Trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und verlangsamen Sie Ihr Handeln bewusst. Versuchen Sie, mit Neugier, Objektivität und ohne Bewertung – wie ein Wissenschaftler bei einem Forschungsprojekt – vorzugehen, um alles so gut es Ihnen gelingt zu beobachten.

Anleitung – achtsam essen:

1. Erkunden Sie Ihre Mahlzeit, bevor Sie sie essen und nehmen Sie sie jetzt schon mit allen Sinnen bewusst wahr. Wie sieht das Essen aus? Wie riecht es?

2. Essen Sie nun und entdecken Sie weiter ...
Wie schmeckt das Essen genau? Wie fühlt es sich im Mund an?

Seien Sie neugierig! Wahrscheinlich machen Sie die Erfahrung, dass Sie die Speisen intensiver genießen und vielleicht auch weniger essen, wenn Sie sich auf das einstellen, was Ihr Körper wirklich möchte und braucht.

Hinweis zu unseren Tipps aus der Reha für zu Hause:

Natürlich können unsere Tipps niemals ärztlichen Rat oder einen mehrwöchigen, auf Sie individuell zugeschnittenen Reha-Aufenthalt ersetzen. Bitte behalten Sie darum bei allen Tipps und Anregungen im Hinterkopf, dass Sie nur machen, was Ihnen guttut und nur die Übungen, die in Übereinstimmung mit den Empfehlungen und Verordnungen Ihres ärztlichen Teams oder Ihres Therapeuten stehen.

Sollten Sie Fragen zum Thema Reha haben, können sie sich an den Dr. Becker Infoservice wenden:

Dr. Becker Infoservice

Tel. 0221 – 588 30 822

Chat: Auf der Webseite www.dbkg.de

Email: infoservice@dbkg.de

Herzliche Grüße und bis zur nächsten Ausgabe!

Ihr Dr. Becker Hausbesuch Team



Dr. Becker Klinikgesellschaft mbH & Co. KG
Parkstraße 10
50968 Köln (Marienburg)
Deutschland

info@dbkg.de
<http://www.dbkg.de/impressum>