



**Versuchen Sie, Ihre Sinne zu trainieren,
um damit den Scheinwerfer Ihrer Aufmerksamkeit beweglicher zu machen!**

- **Schmecken:** Versuchen Sie, bewusst Ihre Speisen und deren Geschmack zu genießen!
- **Riechen:** Versuchen Sie, bewusst die Gerüche in Ihrer Umgebung wahrzunehmen!
- **Sehen:** Versuchen Sie, genau zu beschreiben, was Sie im Augenblick sehen!
- **Tasten, Fühlen:** Versuchen Sie, sich auf die Empfindungen Ihrer Haut beim Duschen oder Baden zu konzentrieren, oder wie es sich anfühlt, wenn Sie barfuß laufen!
- **Hören:** Versuchen Sie, bewusst auf alltägliche Geräusche wie z. B. das Summen des Kühlschranks oder Vogelgezwitscher zu achten!