

# UNTERWEGS DIE SINNE SCHÄRFEN

Täglich strömen hunderte, tausende Reize auf uns ein. Es fällt uns immer schwerer, wichtige von unwichtigen Informationen zu trennen. „Bewusster wahrnehmen“ hilft, Impulse zu filtern und dabei die Sinne zu schärfen. Aber wie funktioniert unsere Wahrnehmung überhaupt?

## Sinne machen Sinn

Über unsere sieben Sinne sammeln und verarbeiten wir Informationen. Jeder Reiz wird im Gehirn auf gelernte Muster abgeglichen. Sowohl unsere Sinne als auch die Wahrnehmung lassen sich trainieren. Dafür muss man Ablenkungen reduzieren und das Umfeld achtsam betrachten.

## Wahrnehmung und Bewegung

Wahrnehmung kann man auf vielen Ebenen schärfen. Wir stellen heute einige Methoden vor, wie die Aufmerksamkeit in Verbindung mit einem Mini-Workout verbessert wird:

### 1. Mit dem Rad zur Arbeit

Achte auf die Bewegung der Räder, spür den Fahrtwind, konzentriere dich auf die Bewegung deiner Beine, achte auf die verschiedenen Untergründe beim Fahren.

### 2. Zwei Haltestellen eher aussteigen

Nimm den Extra-Weg bewusst als Entspannung vor der Arbeit. Fühl die Schritte. Betrachte die Umgebung und entdecke Neues.

### 3. Zu Fuß einkaufen

Nicht nur Essen wird oft zur Nebensache, auch der Einkauf ist meist eher lästig. Wie schwer ist die Einkaufstasche? Macht sie Geräusche bei deinen Schritten? Weißt du noch, was du zuerst in die Tasche gepackt hast?

### 4. Hausarbeits-Fitness

Wie wäre es mit bügeln im Rhythmus? Gehen die Falten raus? Wie fühlt sich das warme Stück Stoff an? Welche Erinnerungen sind mit dem Kleidungsstück verbunden?

# Be. Here. Now.

Egal bei welcher Art von Bewegung: Betrachte die Umgebung immer wie zum ersten Mal. Beobachte genau. Erlebe mit allen Sinnen. Fühle den Moment.