



## Achtsamkeit auf Basis von MBSR

### 3.1 Rosinenmeditation

Die Rosinenmeditation ist eine klassische Achtsamkeitsübung. Sie dient als Einführung in die Praxis der Achtsamkeit und hilft, die Sinne zu schärfen und den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen.

#### Ablauf der Rosinenmeditation:

Sie brauchen 3 Rosinen für die Übung. Sie beginnt mit einer Rosine, die mit allen Sinnen untersucht wird:

- **Sehen:**  
Wie sieht die Rosine aus? Welche Farbe und Form hat sie?
- **Tasten:**  
Wie fühlt sich die Rosine an? Ist sie weich oder hart, glatt oder rau?
- **Riechen:**  
Hat die Rosine einen Geruch?
- **Schmecken:**  
Wie schmeckt die Rosine, wenn man sie langsam im Mund zergehen lässt?

#### Ziele der Rosinenmeditation:

- **Einführung in die Achtsamkeit:**  
Die Übung vermittelt die Grundprinzipien der Achtsamkeit, wie bewusste Wahrnehmung, Nicht-Werten und Akzeptanz.
- **Sinneswahrnehmung schärfen:**  
Die Teilnehmer lernen, ihre Sinne bewusster einzusetzen und die Welt intensiver wahrzunehmen.
- **Achtsames Essen fördern:**  
Die Übung kann dazu beitragen, ein achtsameres Essverhalten zu entwickeln und mehr Genuss beim Essen zu empfinden.
- **Stressbewältigung:**  
Die Rosinenmeditation kann helfen, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern.