

Apfelübung

Die Achtsamkeit lässt sich durch die bewusste **Fokussierung auf einen Gegenstand** wie einen Apfel und eine **gezielte Wahrnehmung** dieses Objekts trainieren. Diese Übung eignet sich gut als Einstiegsübung.

1

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und platzieren Sie einen Apfel auf dem Tisch vor sich. Stellen Sie sich vor, sie kennen dieses Objekt nicht und Sie lernen es jetzt neu kennen.

2

Schauen Sie den Apfel an. Welche Größe hat er, wie ist seine Form, hat er verschiedene Farben? Wie verändert sich der Apfel, wenn Sie die Perspektive verändern? Wie trägt das Licht zu Ihrer Wahrnehmung bei?

3

Nutzen Sie nun Ihren **Tastsinn**. Wie fühlt er sich an, wie ist seine Textur und Oberfläche? Ist er glatt oder rau? Ist er schwer oder leicht? Mit welchen Fingern ertasten Sie das Objekt? Was empfinden Sie dabei?

4

Nehmen Sie den Apfel in die Hand und halten ihn vor Ihr Gesicht. Verwenden Sie Ihren **Geruchssinn**, um eine neue Wahrnehmung dazuzugewinnen. Was sind Ihre Empfindungen dabei?

5

Führen Sie den Apfel zu Ihren **Lippen** und registrieren Sie, wie der Apfel Ihre Unter- und Oberlippe berührt.

6

Wenn Sie möchten, beißen Sie in den Apfel und nehmen Sie den **Geschmack** bewusst wahr. Kauen Sie langsam und halten Sie kurz inne. Verändern sich nun Ihre Empfindungen? Wie nehmen Sie nun den Geruch und die Struktur wahr?

7

Schlucken Sie den ersten Bissen runter. Nehmen Sie nun wahr, was sich ändert. Ist der Geschmack immer noch derselbe? Wie fühlen sich die kleinen Apfelstückchen im Mund an? Kleben Sie an den Zähnen und wie lange bleibt der Geschmack bestehen?

8

Nehmen Sie sich jetzt nochmal Zeit, um alle Eindrücke wirken zu lassen.

Quelle: Von Au, C., & Seidl, A. (2017). Achtsamkeit als grundlegende Führungskompetenz. In Von Au (Hrsg.), *Eigenschaften und Kompetenzen von Führungspersönlichkeiten* (S. 1-25). Wiesbaden: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-13031-2>