

10-MINUTEN-PAUSE

# Ein achtsamer Schluck Kaffee

---

DEN AKTUELLEN MOMENT SCHÄTZEN



# GENUSS IST LEBENSFREUDE

---

Im hektischen Alltag verrichten wir die alltäglichen Dinge oft schnell zwischendurch und ohne uns dessen bewusst zu sein: 'Schnell noch eine Tasse Kaffee trinken, bevor es in die nächste Sitzung geht'. Unsere Gedanken sind oft schon weit vorausgeeilt, ohne den aktuellen Moment bewusst zu schätzen.

In dieser 10-Minuten-Pause möchten wir Dich auf eine kleine Reise mitnehmen und Dein heutiges Getränk achtsam mit Dir genießen, vom ersten bis zum letzten Schluck, präsent und bewusst, mit allen Sinnen.

# Richte Dir eine Tasse Deines Lieblingsgetränkes

---

Lass Deine Arbeit am Schreibtisch für einen Moment los ... wenn Du möchtest, schließe kurz die Augen .... spüre deine Unterlage ... wie Deine Füße auf dem Boden stehen ... die Hand vielleicht schon die Tasse berührt und Du immer mehr in diesen Moment eintauchen kannst.

Fokussiere Dich auf den ersten Schluck und spüre nach: Wie riecht das Getränk? Wie fühlt es sich in meinem Mund an? Welche Temperatur spüre ich, ist es heiß oder kalt? Welche Zutaten schmecke ich heraus? ... Beobachte das Gefühl des Herunterschluckens .... Schluck für Schluck ... und bleibe für das ganze Getränk in diesem Moment des Innehaltens und achtsamen Genießens ....

# Dein Lieblingsgetränk?

---

Du kannst natürlich jedes Getränk für diese kleine Achtsamkeitsübung verwenden.

Für den heißen Sommer haben wir ein Rezept unseres hausgemachten Eistees angefügt. Man kann ihn prima zu Hause vorbereiten und in einer Kanne mit ins Büro nehmen – herrlich erfrischend und geschmackvoll eignet er sich auch hervorragend für den achtsamen Schluck zwischendurch.

Viel Spaß beim Genießen!

# Hausgemachter Eistee

*Fülle eine große Karaffe mit kaltem Wasser und drei Teebeuteln deines Lieblingstees*

---

*Lasse den Tee über Nacht im Kühlschrank ziehen*

---

*Zitronensaft hinzuzügen und nach Bedarf süßen (Honig, Agavendicksaft, ...), mit Zitronenscheiben und frischer Minze garnieren*

---

*Eisgekühlt mit allen Sinnen genießen!*