

Sinnes-Organ vom Menschen

Übungen für die Achtsamkeit



Name eintragen: _____

Hier stehen 5 Übungen für die Achtsamkeit.

Die 5 Übungen kannst du

mit deinen Sinnes-Organen machen.

1. Übung mit den Augen



Sieh dir deine Umgebung genau an.

Was siehst du?

Du kannst das, was du siehst:

- aufschreiben.
- oder malen.

Du kannst dir auch Hilfe dabei holen.

Schreibe

oder male:

--



2. Übung mit den Ohren



Mache deine Augen zu.

Achte auf alles,
was du hören kannst.

Was hörst du?

Du kannst das was du hörst:

- aufschreiben.
- oder malen.

Du kannst dir auch Hilfe dabei holen.

Schreibe

oder male:



3. Übung mit dem Mund



Wenn du etwas isst,
kaue dein Essen etwas länger als sonst.

Wie schmeckt dein Essen?

Du kannst ankreuzen,
was du schmeckst.

- süß
- sauer
- salzig
- bitter
- ein anderer Geschmack



4. Übung mit der Nase



Mache deine Augen zu.

Achte auf alles,
was du riechen kannst.

Was riechst du?

Du kannst das was du riechst:

- aufschreiben.
- oder malen.

Du kannst dir auch Hilfe dabei holen.

Schreibe

oder male:



5. Übung mit den Händen



Mache deine Augen zu.
Fasse vorsichtig die Dinge an,
die vor dir sind.
Das können zum Beispiel
die Dinge auf deinem Schreibtisch sein.
Was fühlst du?
Du kannst das was du fühlst:

- aufschreiben.
- oder malen.

Du kannst dir auch Hilfe dabei holen.

Schreibe
oder male: