

Sinn mit allen Sinnen

⌚ Eine sinnesbezogene Sinn-Intervention führt zu mehr Wohlbefinden, einer besseren Selbsteinsicht und klareren Werten, sowie mehr Hoffnung. Die Intervention hilft dabei Bedeutsamkeit höher zu priorisieren und die psychische Belastung zu verringern.

❗ 1. Rufe dir die Erinnerung an eine bedeutungsvolle Erfahrung ins Gedächtnis. Sie kann aus einer beliebigen Lebensphase sein, weit zurückliegen oder erst kürzlich passiert sein und aus einem beliebigen Lebensbereich, von Arbeit bis Beziehungen. Die einzige Bedingung ist: Es muss einer deiner Sinne beteiligt gewesen sein. Vielleicht riechst du den Zitronenkuchen deiner Großmutter während eines schönen Familienessens oder du spürst den Wind auf deiner Haut, bei deiner ersten Bergwanderung.

2. Wenn du dich für eine Erinnerung entschieden hast, schreibe ausführlich über diese Erfahrung: Wer war dabei? Was hast du gemacht? Wo hat es stattgefunden? Was hast du gefühlt? Was gedacht? Was hat diese Erinnerung für dich bedeutsam gemacht? Welche Erkenntnisse, Stärken, Werte oder Leidenschaften zeigen sich in dieser Erfahrung oder haben sich durch diese Erfahrung ergeben?

3. Wenn die Erinnerung wieder ganz lebendig geworden ist, denke zum Abschluss über den dominierenden Sinn in deiner Erfahrung nach. War es ein Geruch, Geschmack, Gefühl, Geräusch oder ein bestimmter visueller Eindruck? Wähle jetzt einen Tag in der kommenden Woche aus, an dem du eine Aktivität durchführst, die mit diesem Sinn in Verbindung steht. Wenn deine Erinnerung beispielsweise mit einem Geschmack zu tun hatte, überlege dir eine Aktivität, die ein neues Geschmackserlebnis eröffnet. Plane die Aktivität fest in deinem Kalender ein und vergiss beim Erleben nicht, alle deine Sinne wahrzunehmen.