

Achtsamkeitsübung Schokolade

1. SEHEN

- Wie sieht das Schokoladenstück aus? Farbe, Struktur der Oberfläche, eventuell eine Prägung?

2. FÜHLEN

- Ist das Stück glatt oder uneben / rau?
- Was geschieht beim Drücken der Schokolade? Schmilzt sie?

3. RIECHEN

- Wie riecht die Oberfläche?
- Wie weit entfernt kann meine Nase den Geruch noch wahrnehmen?

(4. HÖREN)

- Wie klingt es, wenn ich das Stück durchbreche?
- Kann ich andere Geräusche mit dem Stück erzeugen, z. B. beim Fallenlassen auf den Boden, beim Reiben über eine Fläche?

5. SCHMECKEN

- Wie schmeckt die Schokolade, wenn ich abbeisse, wie wenn ich sie nur lutsche?
- Wie verändert sich der Geschmack vom ersten Moment bis nach dem Runterschlucken?
- Wie lassen sich die Kakaonoten beschreiben?
- Wie schmecken die anderen Zutaten, was könnte es sein? Welche Sorte?