



Ihre Sinne sind Ihre Verbündeten und Freunde

Nutzen Sie Ihre Sinne, um sich schnell und wirksam in gute Gefühle zu versetzen. Wie?

Das ist einfacher, als Sie vielleicht denken und wirkt sofort. Wieso und warum das so schnell wirkt, ist kein Geheimnis. Die Erkenntnisse der Neurowissenschaften liefern die wissenschaftliche Erklärung zu einer Erfahrung, die Sie selbst schon ganz oft gemacht haben. Neugierig geworden?

Ein Fest für meine Sinne auch etwas für Sie?

Vor kurzem rückte mein Lebenszeitschalter ein Jahr weiter. Meine FreundInnen überraschten mich unter anderem mit liebevoll selbstgemachten und ausgesuchten Geschenken. Eine Freundin nähte mir ein kleines Sacht gefüllt mit Zirbenholz. Der Duft und die in ihm enthaltenen ätherischen Öle dienen der Entspannung.

Die faszinierende Fähigkeit unserer Sinne

Als ich daran schnupperte, fand ein wahres Feuerwerk an Bildern, Stimmungen und Assoziationen in mir statt.

Ich sah eine bestimmte Landschaft vor meinem inneren Auge, in der die Zirbe oder Zirbel wächst, roch ihren intensiven Duft, und war gefühlsmäßig sofort im Urlaub. Gleichzeitig erinnerte ich mich an eine Studie von einem japanischen Forscher und Arzt Prof. Qing Li von der Nippon Medical School in Tokyo, der die positive gesundheitsfördernde, blutdrucksenkende Wirkung von Waldluft wissenschaftlich untersuchte. Er fand in seinen Studien u.a. heraus,

dass schon zehn Minuten Aufenthalt im Wald gesundheitsfördernd wirkt. Alles ausgelöst durch ein kurzes Schnuppern am Sacht.

Das liebevoll und selbstgebackene Herz, dass sowohl durch seine Form als auch durch seinen Duft wohlige Geborgensheitsgefühle auslöst: eine wahre Augenweide genau wie das herzige Bärchen. So könnte ich alle Liebesgaben durchgehen.

Jedes Geschenk berührte meine Sinne: die Augen durch die exquisiten Verpackungen, die Ohren durch das Knistern des Papiers, die Nase durch die mir entgegen strömenden leckeren Düfte, den Tastsinn sowohl beim Versuch herauszubekommen, was sich in der schönen Verpackung verbirgt als auch beim Auspacken der Geschenke, den Geschmackssinn durch den Anblick der selbst gebackenen Plätzchen. Alles zusammen löste wunderbar schöne und freudige Gefühle aus.

Ein kleiner Exkurs: Die mitschwingende frohe Botschaft

Nicht zu vergessen, die zentrale, liebevolle Botschaft, die in allen Geschenken mitschwingt und die das eigentlich Entscheidende symbolisiert: Ich mag Dich, Du bist mir wichtig, Du bedeutest mir etwas.

Oder anders ausgedrückt: Andere Menschen haben einen Teil ihrer kostbaren Lebenszeit für einen Menschen eingesetzt, sie haben sich Gedanken gemacht, wie sie ihm eine Freude machen können, wie sie ihm ein Lächeln und Strahlen ins Gesicht zaubern. Die Geschenke sind ein Symbol dafür, dass uns daran immer wieder erinnert.

Wir haben es selbst in der Hand, ob wir durch das Betrachten, Anfassen, Riechen etc. diese Gefühle wieder aktualisieren und uns jederzeit erneut daran erfreuen.

Ein Rendezvous mit Ihren Sinnen

Der Weg über unsere Sinne ist unmittelbar und geht nicht über den Verstand sondern über das limbische System.

Probieren Sie es aus:

- 👃 Benutzen Sie zum Beispiel Ihr Lieblingsparfüm oder Ihr Lieblingsrasierwasser und schnuppern intensiv daran. Erschnuppern Sie den Duft? Wenn Sie mögen, schließen Sie dabei die Augen, um sich ganz auf das Dufterlebnis konzentrieren zu können. Riecht es herb, holzig oder eher blumig, süßlich, leicht oder eher schwer?

Gerade Gerüche sind unmittelbar mit unserem limbischen System verbunden. -:)

(Denken Sie an die Weihnachtszeit, wenn Zimt, Anis, Vanilledüfte Ihre Nase kitzeln.)

Nutzen Sie für sich die Kraft Ihres Lieblingsduftes oder Geruchs, um sich gut zu fühlen und sich einen kleinen oder auch großen Glücksmoment zu schenken. Es kann natürlich auch die Kaffee, Tee oder die Gewürzdose sein ...

- 👁 Betrachten Sie die edle Verpackung, vielleicht ist Sie sogar in eine Ihrer Lieblingsfarben.

- 👐 Ertasten Sie die Form des Flacons oder des Rasierwasserbehältnisses, ist sie rund oder eher eckig, groß oder klein... Fühlt sich die Oberfläche zum Beispiel glatt und kühl an?

- 👂 Wenn Sie etwas Schönes auspacken, lauschen Sie dem Knistern des Papiers... oder hören Sie ganz bewusst hin, wenn Sie Ihre Lieblingsmelodie, Ihren Lieblingssong oder Ihr Lieblingskonzert das nächste Mal hören...

- 😊 Oder wenn Sie das nächste Mal etwas Leckerer essen, nehmen Sie sich etwas Zeit, um mit all Ihren Sinnen die Mahlzeit zu genießen und bewusst wahrzunehmen. Ihr Aussehen, ihren Geschmack, die Gewürze, die Konsistenz ihrer Speisen. Zum Beispiel bei einem Dessert: weich, kalt, warm, fruchtig und beobachten mal, was in Ihnen und mit Ihnen passiert.

Lassen Sie Ihrer Phantasie und Ihrer Kreativität freien Lauf....-:)

Kommen bei Ihnen jetzt Bilder, Gefühle, Stimmungen oder/und längst vergessene Erlebnisse hoch?

Ich wünsche Ihnen viele dieser großen und kleinen bewussten Glücksmomente und viel Freude beim Ausprobieren-:)

Wenn Sie mögen, teilen Sie mir gerne Ihre gemachten Erfahrungen mit. Ich würde mich freuen

herzlich Hildegard Maskulinski

Ausblick

Im nächsten Blogartikel verrate ich Ihnen noch eine weitere kleine, sehr effektive Methode, mit der Sie jederzeit und überall gute Gefühle auslösen können.