



## **Sich ablenken: Körperempfindungen (2)**

### **Übungen zum Schmecken**

- Chilischoten kauen
- scharfe Sushi-Saucen in den Mund nehmen
- in frischen Meerrettich beißen
- unaufgelöste Vitamin-Brausetabletten in den Mund nehmen und langsam zergehen lassen
- „saure Süßigkeiten“ kauen oder zergehen lassen
- scharfe Pfefferminzbonbons oder Lutschpastillen lutschen
- Kaugummis kauen
- frischen Zitronensaft trinken
- scharfe Zahnpasta in den Mund nehmen ...

### **Übungen zum Hören**

- laute, knallende oder pfeifende Geräusche direkt an Ihrem Ohr produzieren
- den Kopfhörer aufsetzen und aufmunternde, rhythmische Musik hören

### **Übungen zum Sehen**

- nach oben blicken und die Augen rhythmisch nach links und rechts bewegen
- den Zeiger eines Metronoms beobachten
- ein einfaches „Jump and run“-Computerspiel wie Tetris oder Packman spielen (beachten Sie, dass der Monitor über Ihrer horizontalen Augenachse steht)
- den Blick fixieren und den Kopf hin und her bewegen

### **Übungen zum Riechen**

- eine Prise scharfen Schnupftabak schnupfen
- Ammoniak zufächeln
- japanisches Heilöl oder „Olbas-Tropfen“ riechen
- Meerrettich im Glas riechen
- Sambal Olek riechen
- Eukalyptus-Erfrischungstücher riechen
- Tigerbalm riechen