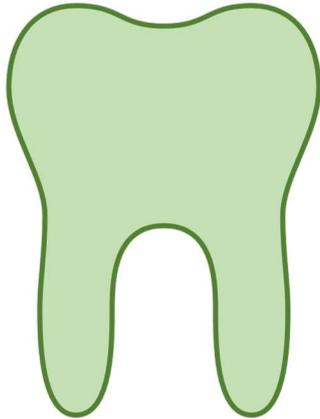


# Arbeitsblatt Zahnmeditation



Achtsam bei der Sache zu sein erfordert etwas Übung. Besonders gut geht das bei Tätigkeiten oder Dingen, die man regelmäßig tut. Verbinde z.B. das Zähneputzen mit diesem Üben. Statt mit den Gedanken den Tag Revue passieren zu lassen oder an die kommenden Aufgaben zu denken, versuche im Sein-Modus zu bleiben.

Welche Beobachtungen, Wahrnehmungen und Erfahrungen machst Du beim täglichen Zähneputzen, während Du die Zeit dafür nutzt Achtsamkeit zu üben. Zahn für Zahn, im Hier und jetzt ...

1)

---

2)

---

3)

---

4)

---

5)

---

6)

---

7)

---

Ganz nebenbei machst Du durch das bewusste Zähneputzen so auch noch etwas für Deine Zahngesundheit! 😊