**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?