

## Warum Achtsamkeit – Teil 2

Im letzten Newsletter haben Sie gelernt, was «Achtsam sein» bedeutet – nämlich jeglichen Gedanken und Gefühlen, die um Sie herumschwirren, zu erlauben, da zu sein. Haben Sie das Experiment gewagt und Ihre störenden Gedanken ab und zu aufgeschrieben anstatt dass sie sofort versucht haben, sie loszuwerden?

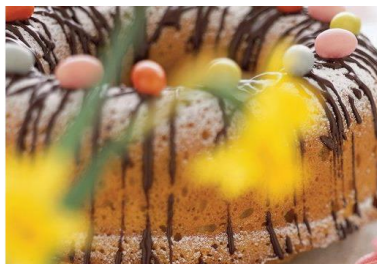
Weshalb ich danach frage: Wussten Sie, dass die fast ständige Notwendigkeit im Alltag unwichtige Informationen wahrzunehmen und diese dann doch nicht zu beachten, eine grosse Anstrengung für das Gehirn bedeutet? Insbesondere in der digitalen Welt von heute. Zum Beispiel im Zug auf dem Nachhauseweg von der Arbeit: Wir werden nicht mehr nur durch den unangenehmen Geruch unseres Sitznachbars, durch die Lautsprecherdurchsage der nächsten Haltstelle, durch das Klopfen der Regentropfen an die Scheiben oder durch das laute Lachen einer Seniorengruppe aufmerksam, sondern auch über unzählig viele weitere Informationen, die uns über unser Smartphone und die darauf installierten Apps im Sekundentakt beanspruchen. Meist geht es dabei nur darum, die auf uns einprasselnden Informationen möglichst schnell und im besten Falle als unwichtig einzustufen. Stellen Sie sich die Anstrengung vor, wenn Sie nun auch noch immer gegen aufkommende Gedanken ankämpfen müssen. Ihre Leistungsfähigkeit sinkt und sie reagieren viel schneller gereizt. Die gute Nachricht ist, dass Sie den für die Aufmerksamkeit verantwortlichen Gehirnstrukturen ganz leicht Erholung bieten können.

### (1) Machen Sie mit Ihren Liebsten einen Ausflug in den Wald.



Bereits vor der Jahrtausendwende wurde wissenschaftlich bewiesen, dass diverse Wald-Aktivitäten einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben – und zwar für die körperliche und für die mentale Gesundheit (z.B. Aufmerksamkeits-Wiederherstellungs-Theorie von Kaplan, 1995). Dabei spielen die Merkmale «Fort-Sein», «Weite-Erleben», «Begeisterung» und die «Vereinbarkeit von sich mit der Natur» eine zentrale Rolle. Wie «Achtsam sein» jetzt geht? Nehmen Sie den Waldgeruch bewusst wahr, stellen Sie unterschiedliche Geräusche fest und nehmen Sie auf Ihrer Haut den Wind wahr.

### (2) Backen Sie einen Schoggi-Eili-Kuchen.



Beim Kuchenbacken führen Sie einzelne Aufgaben hintereinander aus und haben dabei stets ein klares Ziel vor Augen – Ihr Kuchen, genauso wie auf dem Bild im Rezept. Durch die Konzentration auf die einzelnen Schritte und das Ziel wird kein Raum mehr für weitere Informationen zugelassen (z.B. Csikszentmihalyi, 1992). Wie geht es Ihnen dabei?

Nutzen Sie die Ostertage und geniessen Sie bewusst den Moment, das Hier und Jetzt. Backen Sie einen Kuchen und verbringen Sie Zeit im Grünen! Überzeugen Sie sich selbst von der Wirkung der Achtsamkeit. Ich verrate Ihnen auch mein liebstes Schoggi-Eili-Kuchen-Rezept auf Seite 2.

# Schoggi-Eili-Kuchen

## Zutaten für den Kuchen (für eine Ringform von ca. 1.25l Inhalt / eine Gugelhopf-Form):

- 190g Butter, weich (etwas vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen)
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Msp. Salz
- 3 Eier
- 300 g Mehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 4 ½ EL Vollrahm
- 12 gefüllte Schoggi-Eili

## Zutaten zum Verzieren:

- Puderzucker zum Bestäuben
- 1 Beutel dunkle Schokoladeglasur
- farbige Zucker-Eili



Quelle: [https://www.swissmilk.ch/de/rezepte/LM200304\\_42/schoggi-eili-kranz/](https://www.swissmilk.ch/de/rezepte/LM200304_42/schoggi-eili-kranz/)

## Backanleitung – Schritt für Schritt

1. Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden.
2. Zucker, Vanillezucker dazugeben und mit dem Handrührgerät gut rühren.
3. Salz und Eier zugeben und mit dem Handrührgerät gut rühren, bis die Masse hell ist (mindestens 3min rühren).
4. Mehl und Backpulver mischen.
5. ½ des Mehl-Backpulvergemisches unter den Teig rühren.
6. ½ des Vollrahms unter den Teig rühren.
7. Restliche Mehl-Backpulvermischung unter den Teig rühren.
8. Restlicher Vollrahm unter den Teig Rühren.
9. **Vorbereitung Form:** Form mit etwas Butter ausreiben und mit Mehl bestäuben
10. ½ des Teiges in die vorbereitete Form füllen.
11. Schoggi-Eili senkrecht in gleichen Abständen in den Teig stecken.
12. Die Schoggi-Eili mit dem restlichen Teig bedecken.  
(Die Eili müssen ringsum von Teig umgeben sein.)
13. **Backen:** Im unteren Teil des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 30-35 Minuten backen.
14. **Verzieren:** Ausgekühlter Kuchen mit Puderzucker bestäuben. Schokoladeglasur nach Anleitung schmelzen. Eine kleine Ecke des Beutels wegschneiden, zügig und dicht nebeneinander Schokoladefäden über den Kuchen ziehen. Nur leicht antrocknen lassen. Zuckereili darauf kleben, trocknen lassen.