
Der Rüssel Navigator – ein Detektiv an vorderster Front!

Mutig steht sie wie immer an der Gefechtslinie, meldet und verarbeitet Eindrücke aller Art. Als multifunktionales Sinnesorgan filtert und bereitet sie die Luft für die sensible Lunge vor. Ohne unser Riechorgan könnten wir kaum anständig sprechen, nebenbei jobbt sie als Türsteher fürs Gehirn, um Gerüche zu prüfen, ob Freund oder Feind. Du darfst ihr ein Denkmal setzen, zumindest verdient sie eine wohlwollende Pflege, deine einzigartige Nase! In der Funktion der Detektivin ist sie ein Juwel, nicht umsonst umweht das Näschen Sprichwörter aller Art, „einen guten Riecher haben“, „die Nase gestrichen voll haben“. Während das Gehirn noch mit dem Bauchgefühl um eine Meinung ringt, lehnt sich dein Rüssel bequem im Ohrensessel nach hinten!

Bitte wir das Riechorgan um eine Audienz und befragen es zum Beziehungsstatus mit dir! Nase: „Hm, ein Dankeschön, dass es mich gibt“ – Fehlanzeige. „Ein Kompliment über meine einzigartige Erscheinung – nicht im Entferntesten“. Dauernd Vergleiche mit anderen, von einem Wellness-Programm ist nur zu träumen. Oje, das stinkt ja zum Himmel!

Heute rufen wir den Tag der Nase aus, ohne sie wäre unsereins völlig aufgeschmissen! Schreibe dir einen 10-Punkte-Plan, zur Huldigung. Die Nase, die sich sofort erinnert, welche Glücksgefühle eine aromatische Tasse Kaffee oder Tee auslöst. Die ein spezielles Parfüm riecht und umgehend ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Sie schlägt Alarm, sobald die Pfanne schmort, ohne Inhalt. Das Riechorgan, das nach dem Gewitterregen die frische Luft einsaugt und die Stimmung hebt. Sie weckt durch Gerüche Erinnerungen, sie hilft zu Entspannen und sogar beim Verlieben gibt sie ihren Senf dazu.

Übung:

1. Notiere 5 Ereignisse, bei denen dein Riechorgan dir federführend weitergeholfen hat.
2. Massiere die Nase 3 Minuten liebevoll, Hilfsmittel Öl/Creme sind erlaubt, wenn Du einige Akupressurpunkte erwischt, umso besser.
3. Atemübung – Augen schließen, Hände auf den Bauch legen, 10-Mal tief ein- und ausatmen. Stell dir vor, die Nase wäre die Zapfsäule an der Tankstelle, sie liefert hochwertige Energie.

Tipp des Tages:

Deine Nase verdient ein 5-Gänge-Menü. Wähle fünf Gerüche, die Du und dein „Detektiv“ als angenehm empfindet. Die Auswahl darf euch anregen bzw. entspannen, am besten von allem etwas. Lasse jeden Duft 3 Minuten wirken, um anschließend eine Pause von ca. 5 Minuten einzuläuten. Auf geht's zum nächsten Gang! Was steht jetzt auf der Karte, Zitronenduft, Kaffee oder gar Zirbe? Das Parfüm der ersten großen Liebe, der Geruch frischen Brotes? Deiner Phantasie sind keinerlei Grenzen gesetzt.