

Genuss

Der einfachste Weg, um schnell für positive Emotionen zu sorgen, ist Genuss – im realen Leben oder in der Vorstellung. **Wir halten inne, werden „achtsam“ und konzentrieren uns vollkommen auf aktuelle Sinnesereignisse.** Genießen bedeutet, den Augenblick wahrzunehmen und damit verbundene positive Gefühle bewusst auszukosten. **In Genuss-Momenten hält man quasi die Zeit an.**

*„Der jetzige Moment ist der einzige,
in dem wir genießen können.“*

Der ewige Gedankenstrom im Kopf wird gestoppt. Normalerweise beschäftigt sich unser Gehirn ständig mit Dingen, die in der Vergangenheit liegen oder mit dem, was in der Zukunft passieren wird. Die Gegenwart hingegen ist selten intensiv in unserem Aufmerksamkeitsfokus. Dabei liegt genau hier ein kostenloser Ent-Stressor verborgen: in der Konzentration auf das Hier und Jetzt.

Genuß ist für jeden etwas anderes zum Beispiel:

- ein entspanntes Bad
- ein gutes Essen
- ein Konzertbesuch
- ein Spieleabend mit Freunden
- ein Waldspaziergang
- die wöchentliche Aerobikstunde



Genuss für mich

- 1. Gönnen Sie sich Genuss:** Viele Menschen haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich selbst etwas Gutes tun. Vielleicht weil sie in ihrer Kindheit entsprechende Verbote erfahren haben.
- 2. Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen:** Das klingt banal, ist aber eine ganz wichtige Voraussetzung. Genuss geht nicht unter Zeitdruck.
- 3. Genießen Sie bewusst, nicht nebenbei:** Wollen Sie Genuss erleben, dann müssen Sie die anderen Tätigkeiten ausschalten.
- 4. Schulen und schärfen Sie Ihre Sinne:** Beim Genießen kommt es auf das Wahrnehmen von Nuancen an.
- 5. Genießen Sie auf Ihre Art und Weise:** Genuss bedeutet für jeden etwas anderes. Hier kommt es darauf an, herauszufinden, was einem gut tut.
- 6. Genießen Sie lieber wenig, aber richtig:** Für den Genuss ist nicht die Menge, sondern die Qualität entscheidend. Ein Zuviel wirkt auf die Dauer langweilig.
- 7. Planen schafft Vorfreude:** Überlassen Sie Genuss nicht alleine dem Zufall, sondern planen Sie angenehme Erlebnisse.
- 8. Genießen Sie die kleinen Dinge des Alltags:** Es gilt, Genuss im normalen Alltag zu finden – in kleinen Begebenheiten und alltäglichen Verrichtungen.



Übung: Der Mini-Urlaub

Machen Sie eine Liste positiver, möglichst verschiedener Aktivitäten. Ziel ist es, eine Liste von mindestens 30 Einträgen zu erstellen. Sobald die Liste gefüllt ist, planen Sie Ihre Mini-Urlaube ein. Erstellen Sie dazu einen Wochenplan, in dem die verschiedenen Zeiten für die Mini-Urlaube gekennzeichnet sind. Im nächsten Schritt geht es um das konkrete Tun, also darum, die geplanten Zeiten und Gelegenheiten zu nutzen und bewusst zu genießen.