

Je weniger bewusst du bestimmte Tätigkeiten ausübst, desto weniger befriedigen sie dich. Essen und dabei fernsehen oder essen und dabei Zeitung lesen sind beispielsweise Kombinationen, die dir den Genuss und die Befriedigung am Essen rauben. Fastfood kann deinen Hunger stillen, aber kaum ein befriedigendes Gefühl geben.

Um zu genießen, solltest du dich bewusst auf den Genuss konzentrieren und auf Abwechslung achten.

Deine Sinne können sich nämlich an Reize gewöhnen. Du kannst eine Musik mit der Zeit überhören, dich an den Geruch eines Parfums oder den Geschmack eines bestimmten Gerichts gewöhnen.

Ganz bewusst kannst du einen der 5 Sinne auswählen, dem du deine besondere Aufmerksamkeit widmen möchtest:

1. deine Fähigkeit zu hören
2. deine Fähigkeit zu sehen
3. deine Fähigkeit zu fühlen
4. deine Fähigkeit zu schmecken
5. deine Fähigkeit zu riechen.

Was gewinnst du, wenn du deine Genussfähigkeit trainierst?

- Du verspürst das Gefühl, in deinem Körper zu wohnen und deinen Körper zu spüren.
- Du gewinnst innere Zufriedenheit.
- Du entdeckst, dass du selbst deine Zufriedenheit steuern kannst.
- Deine Abwehrkräfte werden gestärkt, wenn du dich wohlfühlst.
- Anspannung und Stressreaktionen werden abgebaut.
- Du kannst Energie auftanken.
- Du bist in den nächsten Tagen wieder offen für neue Aufgaben und kannst motivierter an die Arbeit gehen.

Genussregeln – was kannst du beachten, damit das Genießen gelingt?

1. Gib dir selbst die Erlaubnis zu genießen. Genießen kannst du dir nicht verordnen. Du kannst dich jedoch dem Genuss öffnen.
2. Verschiebe alle Pflichten und Aufgaben auf die Zeit nach dem Genießen. Das, was lebensnotwendig (im wörtlichen Sinne) ist, erledige vorher. Unterbreche jeden Gedanken, der mit „Ich muss jetzt er noch ... tun“ beginnt.
Ersetzen Sie ihn durch „Ich darf mich entspannen.
Ich darf genießen.
Ich habe es verdient“.
3. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deinen Sinnen. Frage dich während des Genießens: Was fühle, rieche, spüre, schmecke und rieche ich?