



Einladung zum Genießen

Nimm dir Zeit	Genuss geht nicht unter Zeitdruck und Stress. Nimm dir die Zeit zu genießen, auch wenn es nur wenige Minuten oder Momente sind, so dass der Genuss ein Akt der Selbstfürsorge sein kann.
Gönne dir Genuss	In manchem Umfeld ist Genuss ein Tabu. Hier kommen auch wieder mögliche Glaubenssätze ins Spiel und die Bereitschaft, daran zu arbeiten, sich selbst Genuss zuzugestehen.
Genieße bewusst	Genuss ist ein aktives Erleben, bei dem unsere Sinne und unsere Aufmerksamkeit gefragt sind.
Finde deine eigene Form	Genuss ist nicht für jeden gleich. Finde heraus, was für dich Genuss bedeutet.
Weniger ist oft mehr	Die Qualität und nicht die Quantität ist entscheidend.
Schule deine Sinne	Genuss kann man lernen. Desto differenzierter du wahrnimmst, desto genauer weißt du, was dir Genuss bereitet.
Genuss ist alltäglich	Jeder Tag bietet viele Möglichkeiten zum Genuss. Es braucht nicht erst den lang ersehnten Urlaub, etc.
Plane deinen Genuss	Überlasse den Genuss nicht dem Zufall. Plane kleine Genussmomente in deinen Alltag ein.

frei nach Rainer Lutz und Eva Koppenhöfer: kleine Schule des Genießens

Eigenreflexion:

Über welchen Sinneskanal genießt du am meisten?

Was hast du früher genossen (als du eventuell noch mehr Zeit hattest)?



Mein konkreter Genussplan:

das möchte ich in Zukunft mehr genießen:

- wann?

- wo?

- mit wem?

- brauche ich etwas an Vorbereitung?

- was hilft mir, mich zu erinnern?

- welche Hindernisse könnten auftauchen und wie werde ich damit umgehen?