

## Genussregeln (Nach Koppenhöfer 2004)

Besonders in schwierigen Lebensphasen kann es dazu kommen, dass uns die Fähigkeit abhanden kommt, unsere Umwelt und uns selbst mit einem guten und wohligen Gefühl wahrzunehmen.

Oftmals reicht die bloße Aufforderung nicht aus, sich mit etwas Positivem zu beschäftigen, um dieses dann auch als angenehm zu erleben. Manchmal kann ein solcher Versuch auch dazu führen, dass wir uns schlechter fühlen als zuvor, da die Erwartung, sich jetzt wohler fühlen zu müssen, nicht eintrifft.



**Die Genussregeln zeigen, wie es gelingen kann, positive Erfahrungen wiederzugewinnen.**

### Die 7 Genussregeln:

#### **1. Genuss braucht Zeit.**

Um bewusst genießen zu können, müssen wir uns einen Freiraum schaffen. Wichtig ist dabei nicht unbedingt die absolute Länge dieses Zeitraumes, sondern dessen Wahrnehmung als bewussten Genussmoment.

So braucht man keine Stunden, Tage oder Wochen um zu genießen. Kurze Augenblicke und Minuten können ausreichen, um einen positiven emotionalen Eindruck zu entwickeln.

#### **2. Genuss geht nicht nebenbei.**

Für Positives Erleben ist es notwendig unsere ganze Aufmerksamkeit auf die genussvollen Aspekte einer Situation zu lenken und störende Einflüsse auszublenden.

Um Feinheiten zu erkennen soll die Aufmerksamkeit fokussiert und so die Konzentrationsfähigkeit erhöht werden.

#### **3. Genuss muss erlaubt sein.**

Jeder Mensch ist mit der Fähigkeit des genussvollen Erlebens geboren.

Doch durch verschiedene Ängste, Regeln oder Glaubenssätze – die uns oftmals anerkennen werden – kann diese Fähigkeit unterdrückt werden, z.B.: „*Ohne Fleiß, kein Preis.*“ | „*Übermut tut selten gut.*“ | „*Albern*“ | „*Zeitvergeudung*“ | ...

Häufig suchen wir Begründungen für unsere Aktivitäten, da sonst schnell ein schlechtes Gewissen einsetzen kann.

Gönnen Sie sich ihre persönlichen Genussmomente nur um des Genusses willen.

#### **4. Genuss ist alltäglich.**

Genuss muss nicht die Ausnahme sein. Auch alltägliche schöne Momente können durch unsere sensible bewusste Wahrnehmung zu klaren Genussmomenten werden.

Ziel ist, das Außergewöhnliche im Alltag (wieder-) zu finden und diese Momente wertzuschätzen.

#### **5. Weniger ist mehr.**

In der Begrenzung kann sich Genuss erst entfalten. Ein Zuviel kippt irgendwann und schwächt die Wirksamkeit des Angenehmen ab.

Ein Stück Schokolade ganz bewusst zu genießen kann hilfreicher sein, als eine Tafel Schokolade auf einmal zu verzehren. („*Es kommt mir zu beiden Ohren wieder raus.*“).

#### **6. Genuss braucht Erfahrung.**

Bewusste Wahrnehmung will gelernt sein.

Je häufiger wir Genussmomente einbauen und wahrnehmen, desto intensiver und nuancenreicher können wir sie wahrnehmen (Bsp.: Verkostungen, bewusste Entspannung, ...).

Üben Sie sich (bewusst wieder) in Genuss.

#### **7. Wissen, was einem gut tut.**

Genuss ist individuell und hängt von vielen Faktoren ab.

Testen Sie aus, was Ihnen wirklich gut tut und in welchen Situationen Sie dies gezielt einsetzen möchten. Denn wenn Ihnen etwas entspricht, muss es ihnen nicht zwangsläufig immer gut tun. (z.B. nach dem Sport eine leichte anstelle einer sehr deftigen Mahlzeit zu sich nehmen).