

# Genusstraining in den eigenen vier Wänden

Qualität statt Quantität. Es kommt dabei nicht darauf an, möglichst viel scheinbar genussvolle Momente zu horten, sondern diese wirklich zu zelebrieren. Erlauben Sie sich die Kunst des Genießens! Lassen Sie es zu!

## In der Betriebsamkeit des Alltags

Hier vergessen wir oft ganz auf uns und unsere Bedürfnisse. Wir verschieben diese immer wieder aufs Wochenende, wo wir dann ganz in Einkauf und Hausarbeit aufgehen oder wir verträsten uns auf den nächsten Urlaub. Um dann richtig entspannen zu können, wälzen wir Unmengen von Wellnesskatalogen oder träumen von fernen Stränden. Dabei liegt das Gute doch so nahe, nämlich Genuss und damit Wellness (im Sinne von „guter Gesundheit“) im Alltag.

## Im Hier und Jetzt

Können Sie sich daran erinnern, wann Sie das letzte Mal wirklich genussvoll gegessen haben? Was Sie in den letzten 24 Stunden Angenehmes erlebt haben?

Weshalb es so wichtig ist, darüber nachzudenken? Genießen können, heißt ganz im Hier und Jetzt zu sein, entschleunigen zu können und dies hilft zu entspannen und damit einem Burnout vorzubeugen. Da wir das Genießen zumeist verlernt haben, hilft es uns einige Genussregeln wieder in Erinnerung zu rufen.

## Schärfen Sie Ihre Sinne, um wieder voll genussfähig zu werden

Aktivieren Sie ganz bewusst das Sehen, Riechen, Hören, Schmecken und Tasten. Schauen Sie mal wieder in Ruhe die Bilder und Fotos an, die Sie aufgehängt haben und erfreuen Sie sich daran. Riechen und schmecken Sie ganz bewusst die Gewürze, mit denen Sie kochen oder backen. Gerade die Köstlichkeiten der Adventszeit bieten dazu reichlich Gelegenheit. Streichen Sie über die flauschige frische Wäsche und halten Sie dabei einen Moment inne. Nehmen Sie sich Zeit, ihre Lieblingsmusik zu hören und achten Sie darauf, wie es Ihnen nach der kleinen Auszeit geht.

## Genuss braucht Zeit, Ruhe und Achtsamkeit

Wenn auch nur einige Minuten! Nehmen Sie sich wirklich Zeit für die Tasse Kaffee oder Tee. Seien Sie achtsam bei der Zubereitung und genießen Sie in Ruhe.

Neugierde entwickeln: Kennen Sie diese kindliche Neugierde: Wie schmeckt das? Wie fühlt sich das an? Probieren Sie auch mal Neues aus!

Führen eines Genussstagebuches: Notieren Sie jeden Tag unter Angabe des Datums mindestens drei Dinge, die Ihnen gut getan haben, die Sie genossen haben. Beispielsweise der Duft der Rosenseife, mit der Sie sich morgens geduscht habe, der Geruch des frisch gemahlten Kaffees, der erste Biss ins Frühstücksbrötchen, der bunte Blumenstrauß auf dem Esstisch, ...

»Überlassen Sie die erholsamen Momente nicht nur dem Zufall, sondern planen Sie sie.«

MMag. Yvonne Kaltenberger  
Dipl. Burnout-Prophylaxetrainerin