


# Genieße mit allen Sinnen und erkenne Dich selbst:

Stell Dir vor…Du sitzt in Deinem Lieblings-Restaurant und bestellst Dir eine Hauptmahlzeit mit möglichst vielen verschiedenen Zutaten.

- Was bestellst Du genau und mit welchen Zutaten?
  _____
  _____
- Welcher Duft gelangt zuerst in Deine Nase?
  _____
- Was gefällt Dir an diesem Duft besonders und woran musst Du dabei denken?
  _____
  _____
- Welches Getränk nimmst Du zu dieser Mahlzeit?_____
- Was empfindest Du beim ersten Schluck?_____
  _____
- Welchen Bissen von Deinem Teller wählst Du zuerst und warum?
  _____
- Woran erinnerst Du Dich, wenn Du diesen Bissen langsam und genussvoll zerkaust und dabei ganz intensiv schmeckst?
  _____
- Was hörst Du um Dich herum im Lokal für Geräusche?_____
  _____

- Welche Gerüche steigen noch in Deine Nase?_____
  _____
- Was bestellst Du als Dessert und warum?_____

## Was sind Deine weiteren Vorlieben? Beschreibe möglichst genau!

- ❤ Welche Düfte liebst Du am meisten in der Natur?_____
  _____
- ❤ Welches ist Dein Lieblingsgewürz? _____
  Welche Wirkung hat es auf Dich? _____
- ❤ Welches Heißgetränk bevorzugst Du?_____
  Und warum? _____
- ❤ Welches Naturschauspiel beobachtest Du am liebsten?_____
  Was geht dabei in Dir vor? _____
  _____
- ❤ Was ist Dein liebstes Element von den vier Elementen? Feuer, Wasser, Erde, Luft? _____
  Was verbindet Dich damit? _____




# Kleine Übungen für maximalen Genuss-Gewinn

Schließe die Augen und stell Dir vor…

- Du kommst völlig durchgefroren nach Hause und nimmst den ersten Schluck Deines warmen Lieblingsgetränks – wie himmlisch!

- Du kehrst von einer langen Reise zurück und Dein Lieblingsmensch begrüßt Dich mit einer liebevollen innigen Umarmung. Dabei umfängt Dich seine Wärme und der vertraute Geruch – wie wunderbar!

- Du bist nach einem heißen anstrengenden Sommertag völlig durchgeschwitzt und springst voller Freude ins kühle klare Nass eines Bergsees – wie erfrischend!

- Du nimmst nach einer längeren Süßigkeiten-Pause zum ersten Mal wieder ein Stückchen zart schmelzende Schokolade auf die Zunge und lässt sie dort langsam zergehen – zum Niederknien!

Bestimmt fallen Dir selbst noch weitere Situationen ein, die Dich einfach pur beglücken und in denen Du **ganz im Moment sein** und bei vollem Genuss verweilen kannst.
Du wirst sehen, auch schon die **Vorstellungskraft** alleine, ohne es wirklich zu erleben, wird Dir schon Genuss zaubern und Dich entführen. Versuch's mal!

In solchen genussvollen Situationen kannst Du Abstand nehmen vom Stress.
Es sind **Quellen der Erholung** – dafür braucht es manchmal nur die kleinen einfachen Momente. - Warum ist das so?
Es sind Momente, die Dich sozusagen **„nach Hause"** holen, Dich mit Dir selbst und Deinen **wahren Bedürfnissen** in Verbindung bringen, ohne dass Deine Sinne völlig überstrapaziert werden, wie z.B. bei lauter Musik und Alkoholexzessen.
Sie sind **nachhaltig beglückend**. Auch deshalb, weil Du sie Dir, so wie jetzt, einfach mit Hilfe Deiner Erinnerung zurückholen kannst. Dafür braucht es keine großen Aktionen.

Versuche, solche kostbaren Gelegenheiten mehr und mehr in Dein Leben, auch in **Deinen Alltag** einzubauen. Nutze sie als **regelmäßige Pausen**! Körper und Seele, und nicht zuletzt Deine Mitmenschen, werden es Dir danken.

Ein wirkungsvoller Schritt, Dich an **die erste Stelle in Deinem Leben** zu setzen, denn wie Du weißt - wenn es Dir gut geht, gelingt auch alles andere gut. **Du hast es in der Hand!**

Viel Freude bei der Umsetzung und genussvollen Veränderung für Dich!