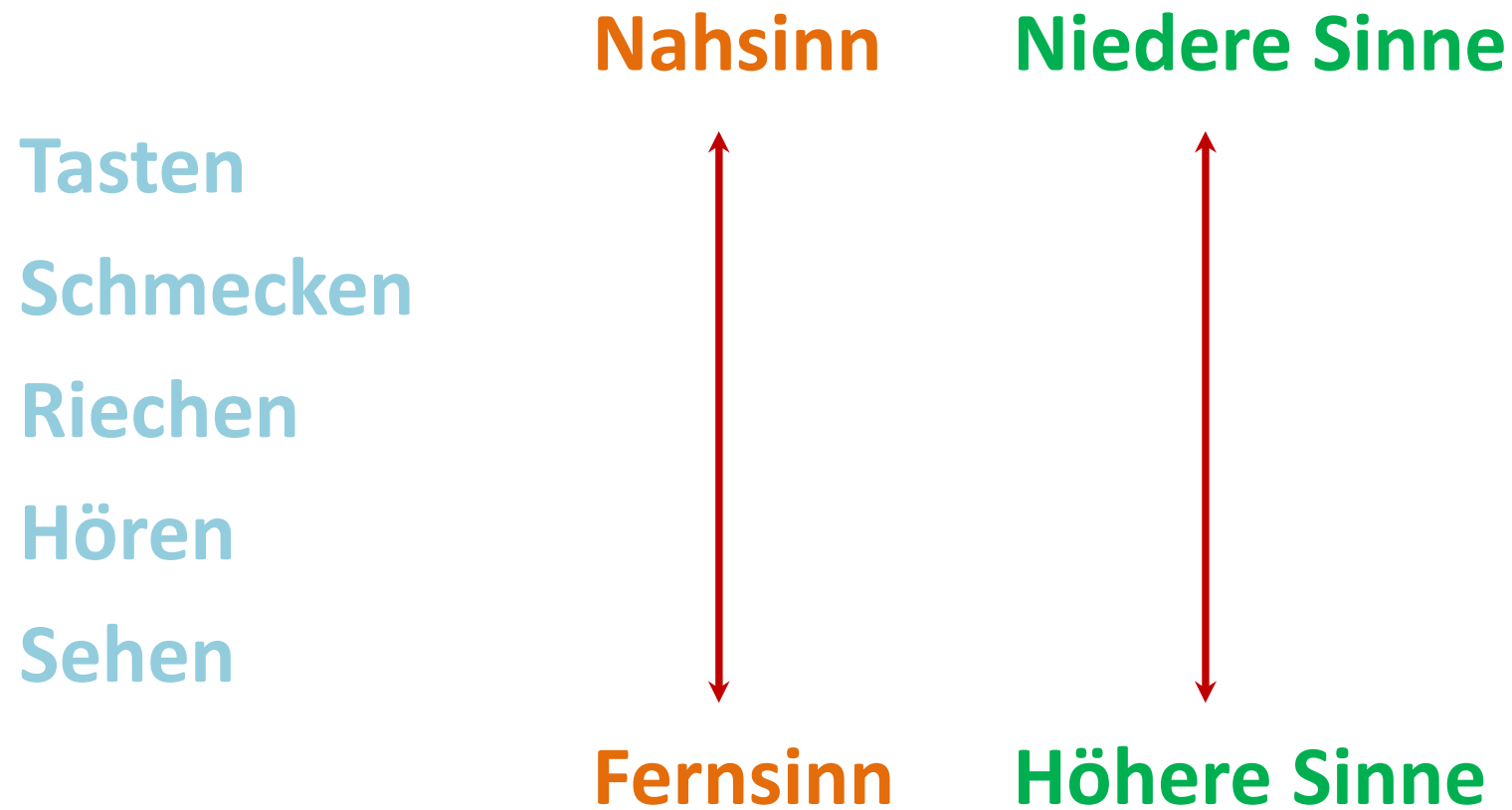


Mit unseren Sinnen zu mehr Selbstfürsorge



Hierarchie der 5 Sinne



Genuss braucht seine Zeit

- Regelmäßig bewusste Genusszeiten einplanen schafft positive Emotionen
- Positive Emotionen entwickeln sich im Gehirn langsamer als negative
- Die Genuss-Zeit wirklich frei halten!

1



Genuss darf erlaubt sein

- Genussfähigkeit ist angeboren, geht manchmal verloren : „erst die Arbeit dann das Vergnügen...“---
- **Aktive Erlaubnis ist mühsam aber unumgänglich und macht genussvolles Erleben erst möglich!!**
- Erlaubnissätze formulieren
- Üben üben üben

2



🌸 Genuss geht nicht nebenbei

- Multitasking ist ein Genussfeind!
- Volle **Konzentration** auf das eine
- Voller **Fokus**
- Ungeteilte **Aufmerksamkeit**
- Üben und trainieren (siehe Genussübungen)

3



Genuss ist Geschmackssache

- Persönliche Vorlieben und Abneigungen kennen
- Neue Genüsse entdecken, neugierig sein
- Wissen was gut tut

4



Weniger ist mehr

- Qualität kommt vor Menge
- Genuss ist nicht gleich Konsum (Sättigung)
- Bedürfnisaufschub aushalten lernen
- Askese und Genuss in Balance halten
- Vorfreude (sich die Situation ausmalen)
- Üben, trainieren

5



🌸 Ohne Erfahrung kein Genuss

- Bei sinnlichen Erfahrung auf jedes Detail achten
- Nuancen differenziert wahrnehmen
- Sinne schärfen
- Erfahrungen sammeln, Neues bewusst suchen

6



Genuss ist alltäglich

- Genuss braucht keine Ereignisse mit Seltenheitscharakter
- Das täglich Unmittelbare sehen und entdecken lernen
- Achtsamkeit ist bewusst gemachte Aufmerksamkeit

7



Mit Genuss zu mehr Selbstfürsorge

Ich beachte und erfülle meine eigenen
Bedürfnisse

Ich gebrauche bewusst meine Sinne

Ich erlaube mir zu genießen

