

Arbeitsblatt 7.6: Genussregeln

1. **Genuss braucht Zeit!** Zeit zum Genießen nehmen. Genuss geht nicht unter Zeitdruck.
2. **Genuss muss erlaubt sein!** Sich etwas gönnen. Sich selbst etwas Gutes tun, ohne falsche Scham oder Reue.
3. **Genuss geht nicht nebenbei!** Bewusst genießen. Achtsam sein. Die Aufmerksamkeit auf das Genießen konzentrieren. Andere Tätigkeiten oder Gedanken an zurückliegende oder bevorstehende Aufgaben ruhen lassen, d. h. nichts anderes nebenher tun.
4. **Wissen, was einem gut tut!** Herausfinden, was einem gut tut und was nicht. Eigene Vorlieben und Interessen kennen und neue entdecken.
5. **Weniger ist mehr!** Genieße lieber wenig, aber richtig. Für den Genuss ist nicht die Menge entscheidend, sondern die Qualität. Ein Zuviel (des Guten) wirkt auf Dauer sättigend und ruft Langeweile hervor.
6. **Ohne Erfahrung kein Genuss!** Genießen setzt eine fein differenzierte Sinneswahrnehmung voraus, die sich durch Erfahrung entwickeln bzw. gelernt werden kann. Es kommt auf das Wahrnehmen von Nuancen, also kleinen Unterschieden an.
7. **Genuss ist alltäglich!** Auch die kleinen Dinge des Alltags genießen lernen. Nicht das kleine Glück verpassen, während meist vergeblich auf das große Glück gewartet wird. Es bedarf keiner außerordentlichen Ereignisse oder Abenteuer, um Genuss zu erfahren.
8. **Planen schafft Vorfreude!** Genuss nicht alleine dem Zufall überlassen. Angenehme Erlebnisse in den Alltag einplanen und vorbereiten.

