



Genuss Planung

Überlege dir, was dir am meisten Genuss bereitet. Dabei hat jeder Mensch andere Präferenzen. Steh zu deinen.

Notiere für alle Sinneskanäle:
Was macht dir Genuss?

Genuss für das Auge	Genuss für das Ohr
Genuss für Körper und Gefühl	Genuss für Nase und Zunge

Wähle aus den vielen genussvollen Aktivitäten ein oder zwei aus

Was wirst du genießen?

Genuss braucht Training und Übung. Nimm dir also am besten regelmäßig Zeit um Genuss zu üben und damit mehr Qualität in dein Leben zu bringen. Setze dir am besten sofort ein paar Termine:

Schreibe dir hier gleich mehrere Termine auf. Wann nimmst du dir Zeit für deinen Genuss?

Für die Durchführung der Genussübungen gilt Folgendes:

- Genuss ist kein Luxus. Genuss gehört zum Alltag.
- Genuss braucht Erlaubnis. Gib sie dir.
- Du entscheidest, was du genießt, denn Genuss ist individuell.
- Weniger ist oft mehr.
- Genuss braucht Zeit, also nimm ihn dir.