

Der AMD-Tipp des Monats März 2021

Genießen kann auch (wieder) erlernt werden

In der **Hektik** und den **Herausforderungen** des Alltags **kommt der Genuss oft zu kurz** oder wir vergessen schlichtweg, zu genießen. Der Zugang zu positiven, genussvollen Emotionen ist oft durch Leistungsdruck und die Anforderungen des Alltags verschüttet. Versuchen Sie, sich zurück auf Aktivitäten zu besinnen, die Sie genießen können und die Sie als entspannend und erholsam empfinden. Dabei sollen **regenerative Tätigkeiten** keinen Normen entsprechen, nicht Leistung und Wettbewerb in den Vordergrund stellen, sondern es sollen **Spaß, Freude und Genuss im Fokus** stehen.

Stellen Sie sich eine **Waage mit zwei Waagschalen** vor. In eine Schale legen Sie all Ihre Anforderungen und Aufgaben. In die zweite Schale kommen Fähigkeiten, (Zeit-)Ressourcen und angenehme Gefühle und Dinge. Ist die **erste Schale schwerer**, kommt es zu **Überlastung** und zum **Ausbrennen**. Ist die **zweite Schale schwerer**, haben Sie genügend **Spielraum** und **Kraftreserven**, auch ein mögliches zusätzliches Gewicht in der ersten Schale auszugleichen.

Oft stecken **Energiespender** in kleinen Dingen des Alltags. Dabei helfen die „**Genussregeln**“:

- **Genuss braucht Zeit:** Unter Zeitdruck wird kein Genussgefühl aufkommen, auch, wenn manchmal nur ein kurzer Augenblick bereits reicht.
- **Genuss muss erlaubt sein:** Haben Sie keine Hemmungen, zu genießen. Es geht darum, die kleinen, alltäglichen Genüsse zu entdecken, sie wertzuschätzen und zu bewahren. Damit es nicht wie bei Karl Valentin heißt: „Tun hätte ich schon gewollt, dürfen habe ich mich nicht getraut.“
- **Genuss geht nicht nebenbei:** Beim Genießen sollten andere Tätigkeiten unterbrochen und das Gedankenkarussell angehalten werden. Genießen geht nur in der Gegenwart und sollte mit allen Sinnen passieren.
- **Genuss ist Geschmacksache:** Jede*r muss für sich herausfinden, was gut tut, aber auch wahrnehmen, was NICHT angenehm ist. Das geht nur mit Ausprobieren und Entdecken.
- **Weniger ist mehr:** Qualität geht vor Quantität. Ein Zuviel führt zu (Über-)Sättigung und Langeweile. Versuchen Sie, sich am Besonderen zu erfreuen und die Sehnsucht zu erhalten.
- **Ohne Erfahrung kein Genuss:** Was man besser kennt, kann man auch detaillierter wahrnehmen und genießen. Schöne Erinnerungen und angenehme Erfahrungen können das Genussgefühl verstärken.
- **Genuss ist alltäglich:** Es gibt so viel Genuss, der uns umgibt – er muss nur wahrgenommen, gesehen, gerochen, geschmeckt oder gefühlt werden. Erfreuen Sie sich an Kleinigkeiten des Alltags, z.B. dem Geruch von frisch gebrühtem Kaffee am schön gedeckten Frühstückstisch.

(Nach E. Koppenhöfer, „Die kleine Schule des Genusses“ und G. Kaluza, „Stressbewältigung“)

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage **www.amd-sbg.at**.

www.gesundessalzburg.at · www.amd-sbg.at · **Gesund und sicher arbeiten.**