

Die Post ist da!



Movi- Letter Tipp 7: mentale Gesundheit

„Beginne nicht mit einem großen
Vorsatz, beginne mit einer
kleinen Tat.“
Thornton Wilder

» Genussmomente «

Sich Zeit für Genuss zu nehmen erhöht die Lebensqualität und macht glücklich. Das Leben bietet viele Gelegenheiten zum Genießen, doch häufig sind wir zu beschäftigt mit anderen Dingen – die Arbeit, die Kinder oder andere „To-do’s“ lenken von den Sinneseindrücken ab, die uns Genuss bereiten können. Im Genussstraining werden die fünf Sinne Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten wiederentdeckt. Kleine Genussmomente im Alltag können uns helfen, mit Stress besser umzugehen.

#(M)EINE MINUTE GENUSS PRO TAG *

Gehe aufmerksam durch den Tag. Suche bewusst nach etwas, das für dich positiv ist/war oder sein könnte. War es ein Lied im Radio, das dir gut gefällt? War es der Sonnenaufgang, den du gesehen hast? Oder der Tee, der gerade herrlich schmeckt? Oder der Geruch von frisch geschnittenem Gras? Oder spürst du die Frühlingssonne auf der Haut?

Sobald du das gefunden hast, halte inne:

- Mit welchem Sinn hast du das Positive wahrgenommen?
- Bleib kurz mit dem entsprechenden Sinn bei dieser Wahrnehmung.
- Gehe anschließend alle anderen Sinne durch:

WAS SEHE ICH? WAS HÖRE ICH? WAS RIECHE ICH? WAS SCHMECKE ICH? WAS FÜHLE ICH?

Bewerte die anderen Sinne nicht. Diese brauchen weder positiv noch negativ zu sein. Sie sind einfach nur da. Schließe die Übung, indem du noch einmal zum positiven „Ursprungs-Sinn“ zurückkehrst und diesen noch einmal bewusst wahrnimmst.



<https://www.pexels.com/de-de/suche/Sinne/>

*Quelle. Institut Weitblick