

März/April - 2024

## Genieße mit all DEINEN Sinnen - Spüre das LEBEN!

Ich könnte es auch anders herum sagen, wer nicht genießen kann, wird ungenießbar!  
Wie kann das sein und bezieht es sich nur auf Gaumenfreuden oder besondere Hörerlebnisse?  
Keineswegs meine lieben Leserinnen und Leser. Wir können Genuss in allen Lebensbereichen erleben, in der Familie, im Freundeskreis, bei Hobbys und *sogar im Beruf*.  
Genuss bezeichnet in der Regel eine positive Sinnesempfindung, die wir mit körperlichem oder geistigem Wohlbehagen verbinden. Bestenfalls sogar mit beidem!  
Wenn wir genießen, wird mindestens eines unserer Sinnesorgane angesprochen.  
Was wir als Genuss empfinden ist in jedem Fall subjektiv und damit auch sehr individuell.  
Doch die Grundvoraussetzung ist immer die eigene Genussfähigkeit. Fähig zu sein, Genuss zu erleben und das mit allen Sinnen, denken Sie mal darüber nach!

Auch hier greift der Grundsatz des lebenslangen Lernens. Bringen wir es mal auf den Punkt, wir müssen das Lernen genießen und auch lernen, zu genießen! Was ist Ihnen wichtiger?  
Ich habe mich schon lange entschieden. Für mich ist beides enorm wichtig. Ich genieße das Lernen, weil es mir immer hilft, den Geist gesund zu halten. Und ein gesunder Geist wohnt ja bekanntlich in einem gesunden Körper. Durch das permanente und vor allem stressfreie Lernen vertiefen wir uns automatisch in andere Themen und haben so die Möglichkeit den ganz normalen Alltagsstress hinter uns zu lassen. Versuchen Sie es mal und profitieren Sie nicht nur von zusätzlicher Bildung, sondern auch von dem Entspannungseffekt, der mit unserem Lernen von Neuem verbunden ist.

Darüber hinaus ist es genau so wichtig, sich stets kleine Freuden zu schaffen. Es ist ganz einfach, genießen Sie bewusst. Eine Tasse Tee oder Kaffee in Ruhe trinken, eine süße Belohnung, in Form eines Stückes Schokolade oder einer Praline, für eine erfolgreich abgeschlossene Aufgabe, oder das Candle-Light Dinner mit dem oder der Liebsten! Wer es schafft solche Rituale zu pflegen und zu entschleunigen, der kann wieder genießen.

### Meine Tipps für ein genussvolles Leben:

- Genuss braucht immer Zeit und verträgt niemals Hektik.
- Genießen geht nicht nebenbei – schnell was essen und dabei die e-Mails abarbeiten?
- Genuss mit allen Sinnen – konzentrieren Sie sich nur auf das, was Sie gerade tun!
- Genießen im Alltag – z.B. duftender Kaffee, ein schön gedeckter Frühstückstisch.
- Genuss mit den Augen erleben – tolle Dekos, bunte Farben, Schönes entdecken.
- Genießen und entspannen bei leiser und sanfter Musik.
- Genuss mit der Nase – feine Aromen und tolle Düfte bewusst einatmen.
- Erlebe jeden Augenblick als etwas Besonderes!
- Koste Dein Leben aus, jeden Tag, jede Stunde und jede Minute!

### Es gibt zwei hohe Ziele in unserem Leben:

**Ziel 1 - Das zu bekommen, was man sich wünscht.**

**Ziel 2 - Das was man bekommt zu genießen.**

**Kommen Sie auf uns zu, wir können viel für Sie tun -  
wir freuen uns Sie kennen zu lernen.**