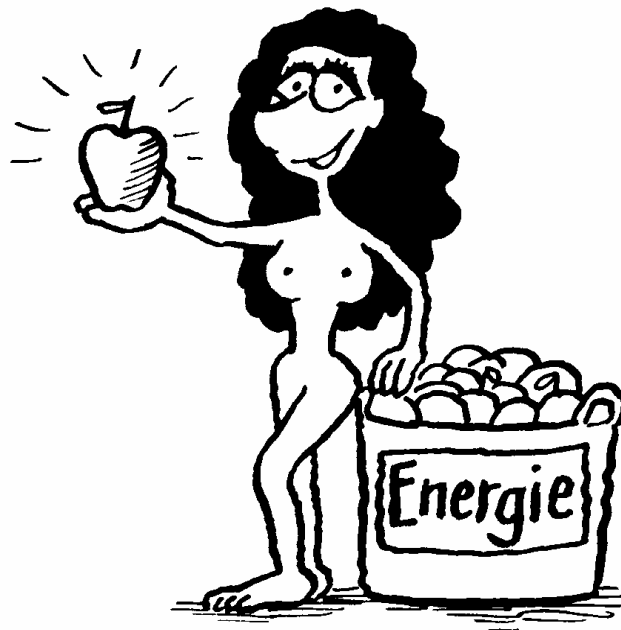
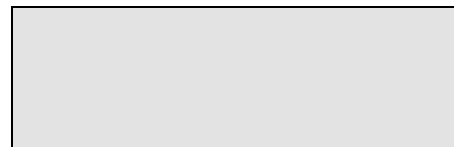


„Power mit Genuss“



Endlich Zeit zum Genießen finden!

Diese Unterlagen gehören:



Büro Kassel
Müller+Partner
Kohlenstraße 116
34121 Kassel
Telefon 05 61 / 9 38 74 - 0
Telefax 05 61 / 9 38 74 - 44

info@muellerundpartner.de
www.muellerundpartner.de

Büro Ulm
Müller+Partner
Zeitblomstraße 3
89073 Ulm
Telefon: 07 31 / 1 51 73 73
Telefax: 07 31 / 1 51 73 34

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	I
Power mit Genuss	2
Endlich Zeit zum Genießen finden!	2
Wie Sie im Alltag durch Genuss zu mehr Power kommen.....	2
Genuss ist erleben	3
Zeit & Persönlichkeit.....	3
Was ist eigentlich Genuss?	3
Genuss im Trend	4
Der Genießer	4
Erfolg braucht Genuss	5
Genuss & Gesundheit	5
Power-Genuss-Management	5
Genuss durch Ihre Sinne	5
Ihre Genussregeln für den Alltag.....	7
Genuss ist individuell	8
Einführung in die Persönlichkeitspsychologie	8
Welcher Genuss-Typ sind Sie?.....	9
Das GeNUS-Modell.....	10
Die vier Genießer- Typen	11
Genuss ist jederzeit und überall	13
Leben in Rollen.....	13
Die Zeit	13
Zeit- Balance	14
Andere Blickwinkel zum Faktor Zeit	14
Zeit sparen leicht gemacht!	15
Wahre Lebenskunst.....	16
Die Power- Genuss- Kurve.....	17
Genuss-Inseln im Alltag schaffen - Die Kraft der Rituale	17
Kreieren Sie Ihre Genuss- Landkarte.....	19
Meine persönliche Genuss- Landkarte.....	20
Genuss ist im Kopf	21
Vom Problem zum Ziel	21
Selbstmotivation statt Stolpersteine	22
Nur Übung macht den Genießer!	22
Die innere Einstellung.....	23
Verwöhnen Sie sich	23
Alltagstaugliche Übungen für zwischendurch.....	24
Literaturverzeichnis	25
Literaturverzeichnis	25

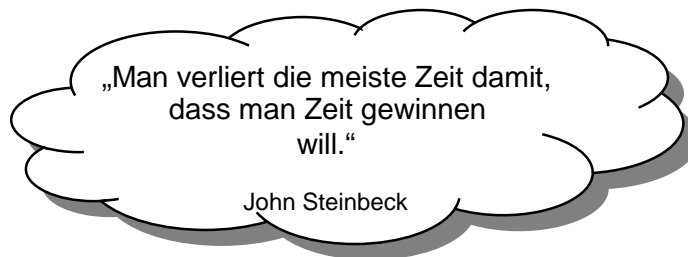
Power mit Genuss

Endlich Zeit zum Genießen finden!

Wie Sie im Alltag durch Genuss zu mehr Power kommen

Viele Menschen können sich des Eindrucks nicht erwehren, dass bei Ihnen das Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben außer Balance geraten ist. Tagein, tagaus schleppen Sie Ihr Päckchen. Engagieren sich in Job und Partnerschaft, managen Freizeit, halten den Haushalt in Schuss. So ist Ihr Leben gnadenlos vollgestopft mit Aktivitäten, Gedanken und auch Dingen, die Sie belasten und blockieren.

Betrachtungen wie Zeiteffizienz (statt Zeitsinn) oder Zeitknappheit (statt Zeitsouveränität) wollen uns glauben machen, dass wir in der zur Verfügung stehenden Zeit noch mehr erledigen können. Während es selbstverständlich scheint, seine ganze Energie in berufliche Herausforderungen zu stecken, werden Prioritäten, die auf private oder soziale Genüsse zielen, immer noch zwiespältig betrachtet.



Besonders in Deutschland ist Genuss, mit seinem vielfältigen, individuellen Spektrum, etwas was erst „verdient“ sein will. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen – so denkt und handelt der Deutsche! Wir sind wahre Erholungsmuffel: 74 % der Frauen und 63 % der Männer schieben die notwendige Entspannung immer wieder vor sich her und nehmen sich nicht die erforderlichen Auszeiten. Auf Dauer betreiben wir damit erhebliche Ausbeutung an Körper und Seele, wir riskieren Erschöpfung und Abgespanntheit, Schlaflosigkeit, Magenbeschwerden, Migräne und depressive Verstimmungen.

Unser Freizeitangebot ist nahezu unerschöpflich und immer stärker an Konsum und Events orientiert. Einfach rumsitzen und abhängen - völlig unmöglich! Wir sind so auf Aktivität gedrillt, dass wir nicht mehr auf Erholung umschalten können. Permanentes Beschäftigtsein führt dazu, dass sich unser „Erholungs-Gen“ gar nicht erst entfalten kann - denn es braucht mehr als „eine ruhige Minute“ dazu. Wir stehen ständig unter Strom und nehmen den Dauerstress nicht mal mehr als solchen wahr.

Dabei ist Genuss ein lebensbegleitendes Element, welches Power im Alltag erst ermöglicht. Erst durch die Verbindung aus beruflicher und privater - also ganzheitlicher - Erfüllung kann wirklich „powerfuller“ Erfolg entstehen.

Werfen Sie alles Unnötige über Board und finden Sie Ihre individuellen Genussinseln im Alltag wieder!

Genuss ist erleben

Zeit & Persönlichkeit

Zeit für Freizeit - für viele Deutsche ist das ein Luxus:

34 % der Deutschen haben täglich weniger als drei Stunden Freizeit
55 % aller berufstätigen Frauen und
46 % aller berufstätigen Männer können ihren Feierabend frühestens ab 19 Uhr genießen

Freizeitforschungsinstitut, Prof. Horst Opaschowski

Der alltägliche Spagat zwischen Job, Familie, sozialem Umfeld, Hobby und Ich-Zeit ist Ursache für häufigen Stress und empfundenen Zeitmangel. Sich ebenso selbstverständlich die Erholung gönnen, wie wir morgens aufstehen und unsere Aufgaben anpacken, Balance zwischen Muss und Muße finden - ein scheinbar unerreichbares Ziel.

Wir müssen die Erholung genauso Ernst nehmen wie die Arbeit!

Was ist eigentlich Genuss?

Genuss macht das Leben erst lebenswert. Daher ist es wichtig eine gesunde Haltung zu diesem Thema zu haben. Ausprobieren und kosten, was gut tut kann man nur selbst. Genauso wie man nur sich selbst Genuss erlauben kann und muss. Dazu bedarf es keinen besonderen Anlass: Genuss erleben, nicht suchen! Mit der nötigen Aufmerksamkeit und ein bisschen Training ist genießen so gut wie überall und jederzeit möglich. Der Zauber des Alltäglichen wird oft unterschätzt.

Die meisten Menschen verbinden das Wort Genuss mit essen und trinken. Und gerade hier wird etwas sehr Wichtiges deutlich: Das richtige Maß macht es! Würden wir jeden Tag schlemmen, führe das nicht nur aus der Form, sondern auf Dauer auch zur Langeweile. Mit dem persönlichen Maß spielen, es gelegentlich überschreiten, wieder zurückfinden, es als elastisch betrachten, hält lebendig und die Richtlinie wirksam. Das richtige Maß finden, bedeutet somit automatisch auch zu wissen, wie weit man zu weit gehen darf.

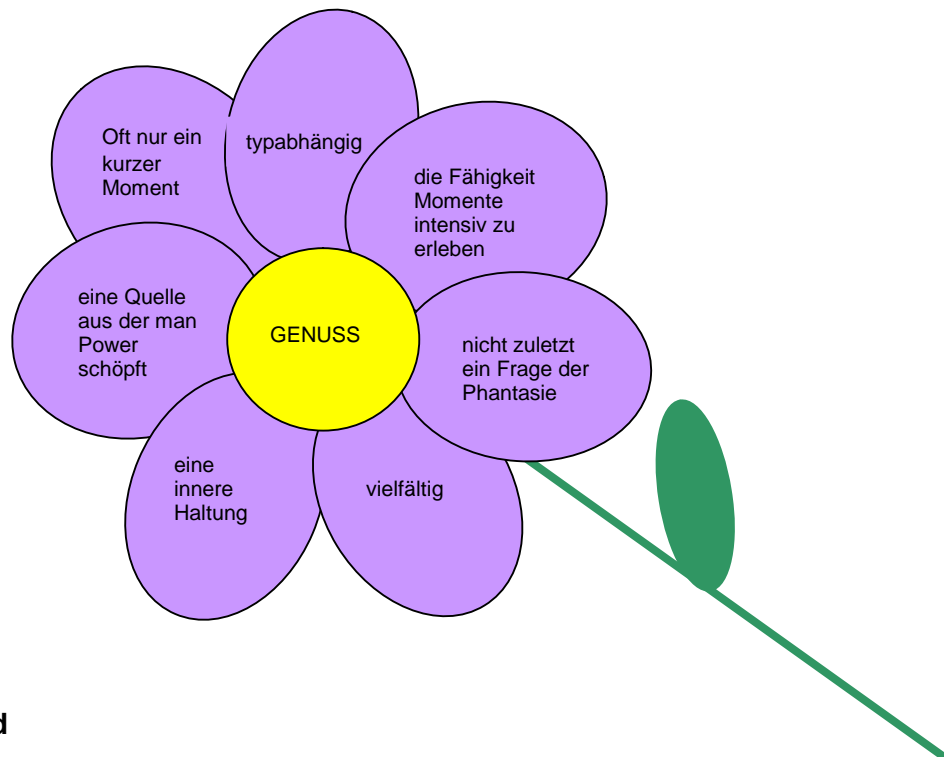
Genuss weckt nicht nur die Lebensgeister, verleiht uns Fröhlichkeit und sättigt ein Verlangen (z. B. Sonnenstrahlen nach einer Regenperiode), sondern verwandelt gleichzeitig Reserven in Kräfte, die unsere Power steigern.

Power und Genuss bedingen sich. Dennoch ist Genuss in sich vielfältig und oftmals gegensätzlich:

körperlich und seelisch
privat und öffentlich
geformt und zerfließend
gemessen und ohne Maß
intensive Beziehung zur Welt und Höhenflug des Lebensverbrauchs

Denken trennt die Menschen, genießen verbindet. Genuss ist ein faszinierendes Phänomen.

Bildlich gesprochen: Eine kostbare Pflanze, die viel Aufmerksamkeit braucht.



Genuss im Trend

Das Sprichwort „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“ beeinflusst unser alltägliches Genuss- Verhalten. Durch diesen festgezurrten Leitsatz verwehren wir uns oft Genussmomente, wenn sie für unser Wohlbefinden oder unsere sozialen Kontakte eigentlich notwendig wären.

In den Köpfen ist nach wie vor fest verankert: Genuss ist Sünde! Doch nicht zuletzt durch die Werbung werden die Menschen immer tiefer für das Genießen, im Sinne eines Leckerbissens für die Lebensqualität, sensibilisiert. Spaß, Glück und Entertainment steigen auf der Skala unserer Prioritäten. Trotz dieses Trends ergibt eine Umfrage folgendes Ergebnis:

- Nur 25 % aller Deutschen glauben, dass sie wahre Genießer sind.
- Weitere 40 % würden es gern besser können und erleben es als Mangel.

Das Bedürfnis und die Notwendigkeit eines Spurwechsels, zeigen ganz deutlich bekannte Worte wie „Entschleunigung“, „Komplexitätsreduktion“ oder „Simplify your life“. Bewusster Genuss ist ein wichtiges Mittel diese Bedürfnisse zu befriedigen. Wir dürfen ihn uns erlauben!

Der Genießer

Ein Genießer ist jeder Mensch, nur jeder definiert Genuss für sich individuell. Der „perfekte“ Genießer sucht stets nach einer ausgewogenen Balance zwischen Aktion und Stille, zwischen Power und Genuss. Zudem ist er nicht ständig auf der Jagd von Höhepunkt zu Höhepunkt, sondern genießt ganz einfach den Moment. Nur eines gilt für alle: Völlerei ist kein Genuss!

Erfolg braucht Genuss

Wer eine gesunde Balance zwischen Beruf, Familie, Freunden und der Ich-Zeit findet und dazu bewusst genießt, kann Alltagsstress besser bewältigen. Langfristig erfolgreiche Menschen achten stets auf die Ausgeglichenheit zwischen Anstrengung und Erholung. Nur so bleibt man auch auf Dauer leistungsfähig und motiviert. Folglich verstärkt es das Bedürfnis nach Abwechslung und mehr Leistung, was wiederum ganz automatisch zum persönlichen, sowie beruflichen Erfolg beiträgt.

Untersuchungen ergeben ein eindeutiges Ergebnis:

- Erfolg hat nur zu 15 % mit Fachkompetenz zu tun.
- Erfolg hat aber zu 85 % mit Persönlichkeit zu tun!

Genuss & Gesundheit

Jeder kennt das Gefühl nach einem erfreulichen Wochenende motiviert in das Büro zu kommen. Was jedoch kaum jemand weiß, ist, dass dieses positive Gefühl in Herz und Bauch die Gesundheit fördert. Nach einem schönen Wochenende ist man 4- 5 Tage vor Schnupfen und Atemwegserkrankungen geschützt (laut Uni Mainz, Abteilung Sportmedizin). Genuss und Lebensfreude regen das Immunsystem an. Hingegen erhöhen Unausgeglichenheit, Unzufriedenheit und Stress das Herzinfarkttrisiko um das 2 bis 2 1/2 fache!



Power-Genuss-Management

Genuss fördert Erfolg, Gesundheit und Leistungsfähigkeit, also die Power. Voraussetzung hierfür ist, dass wir uns den Genuss erlauben und kein schlechtes Gewissen mehr haben, wenn wir uns eine Pause gönnen, obwohl wir noch nicht fertig sind mit einer Aufgabe.








So wie wir Beruf, soziale Beziehungen, Arzttermine, Haushalt und alle anderen „Verpflichtungen“ terminlich regeln, so muss auch die notwendige Ich-Zeit für bewussten Genuss als ein fester Termin mit uns selbst im Kalender stehen. Die richtige Mischung zwischen Aktion, Ruhe und uns selbst zu finden bedeutet Power-Genuss-Management.

Genuss braucht keinen besonderen Anlass - es ist eine Haltung Dinge zu erleben!

Genuss durch Ihre Sinne

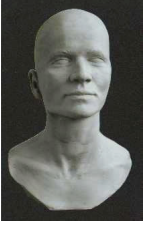

Mit allen Sinnen genießen. Das hat jeder zumindest schon ein mal gehört, aber die Wahrnehmung einzelner Sinne gezielt geschult und bewusst eingesetzt, haben wohl die wenigsten.

Man braucht nur kleine Übungen um sich die Bedeutung unserer Sinne und den damit verbundenen Genuss bewusst zu machen. Die Sinne müssen für bewussten Genuss sensibilisiert werden.

Die kleine Schule des Genießens			
Sinn		Gedanken	Übung
„Zum Sehen geboren, zum Schauen bestellt.“ (Goethe)		...unsere Augen wollen nicht tagaus, tagein gegen grelle, gerade Flächen und Kanten starren, sie wollen hinausschauen und sich an weichen, runden Linien erfreuen. Sie wollen die tausend Farben der Welt in sich einströmen lassen und sich satt sehen an der Mannigfaltigkeit der Schöpfung.	Gehen Sie nach draußen, an einen stillen Ort oder auch einen belebten Platz. Sehen Sie 3 Minuten einfach nur zu. Sie werden sich wundern, wie viele Details Ihnen selbst an vertrauten Orten auffallen werden!
„Das Auge führt den Menschen in die Welt, das Ohr führt die Welt in den Menschen.“		Unsere Ohren wollen nicht nur das Summen von Computern und das Klappern von Tastaturen hören. Sie möchten sich berauschen am Klang der Vögel, am Heulen des Sturmes, an dem Flüstern von Gräsern und Bäumen.	Gehen Sie nach draußen, an einen stillen Ort oder auch einen belebten Platz. Hören Sie 3 Minuten einfach nur zu. Wenn Sie die Augen schließen verstärkt es den Effekt.
„Gerüche gehen tiefer ins Herz als Töne und Bilder.“ (Rudyard Kipling)		Unsere Nasen wollen nicht nur den Geruch schwerer Polstermöbel und plastikfurnierter Schränke riechen. Es macht ihnen keinen Spaß, die Abluft von Computern, Fernsehern, Mikrowellenherden oder Faxgeräten als ihr täglich Brot zu nehmen. Sie wollen sich an den Millionen Gerüchen satt riechen, die durch die Luft schwirren.	Egal ob Sie in der Natur oder in einem Haus sind. Atmen Sie tief ein und „erschnüffeln“ Sie welche Gerüche in der Luft liegen. Mensch, Material, Flora, ... Auch hier gilt: Wenn Sie die Augen schließen verstärkt es den Effekt.
„Es gibt so viele Mittel die Sine zu berauschen, denn jeder Nerv ist ein Mund.“		Unsere Münder möchten nicht nur von harten Porzellanbechern und Gläsern berührt werden. Sie wollen mit ihrer empfindsamen Zunge nicht nur tot, zerkochte, zermatschte oder sonst wie bis zur Unkenntlichkeit verstümmelter Nahrung hinunterschieben. Sie möchten sich auch an Lippen anderer Menschen fest saugen und süßen Atem in sich einströmen lassen.	Jeder Mensch genießt Süßes. Doch versuchen Sie sich das nächste Mal 1 Minute mit Ihrer Näscherei zu beschäftigen. Bewusst auspacken, die Oberfläche befühlen, langsam in den Mund nehmen, mit der Zunge fühlen, beobachten ob sich beim Augenschließen der Geschmack ändert,...
„Die Haut ist der Sinn aller Sinne.“ (Thomas von Aquin)		Unsere Hände wollen nicht nur harte, von Maschinen hergestellte Dinge berühren: sie möchten nicht nur Ecken betasten und die Kälte lebloser Gegenstände spüren. Sie möchten das Leben selbst in die Hand nehmen. Sie sehnen sich danach die Lebenskraft, die in Menschen, Tieren und Pflanzen pocht, zu erfühlen, zu streicheln, zu halten und zu lieblosen.	Suchen Sie sich mehrere Gegenstände aus (aus dem täglichen Gebrauch und auch ausgefallene). Schließen Sie die Augen und raten Sie welchen Gegenstand Sie gegriffen haben. Fühlen Sie das Material, weich oder hart, warm oder kühl, versuchen Sie kleine Fehler oder Macken zu entdecken, ...

Beschreibungen der Sinne von Attila Bencsik „Phantasievoll genießen“

Oft werden sie von den anderen fünf Sinnen in den Schatten gestellt - unser 6. und 7. Sinn. Sie beeinflussen unseren Alltag und unser Leben stärker als man sich dessen bewusst ist. Vielleicht haben Sie es bereits bemerkt, als Sie bewusst einen der Sinne eingesetzt haben: Automatisch erscheinen Bilder und Eindrücke in Ihrem Kopf. Ihre Fantasie ist angeregt. Dennoch müssen Fantasie und Intuition für ein gezielt bewusstes Genusserlebnis weiter sensibilisiert werden.

<p>„Fantasie ist erweiterte Vernunft.“ (Hans Lohberger)</p>		<p>Fantasie ist die Fähigkeit der Vorstellungskraft (Dinge zu „sehen“ die nicht unbedingt real existieren) und Grundlage der Kreativität. Sie ist nicht auf Gegenstände beschränkt, denn man kann sich auch Gedanken und Gefühle vorstellen. Unsere Imagination geht hin und wieder auch mal mit uns durch, aber das ist auch gut so!</p>	<p>Lesen Sie ein Buch oder besser noch ein Märchen. Machen Sie immer wieder Pausen und stellen Sie sich die Umgebung und die Charaktere vor. Assoziieren Sie. Wie ist das Gesicht geformt, wie bewegt sich die Person, ist es windig oder sonnig, ...? Mit ein wenig Übung, werden Sie diese Kreativität (und Assoziationsketten) auch stets im realen Leben einsetzen können.</p>
<p>„Intuitionen sind Träume, deren man sich erinnert.“ (Walther Rathenau)</p>		<p>Intuition ist die Eingebung, die auf unbewussten Gründen beruht. Wir entscheiden mit dem Kopf aber weitaus öfter mit Bauch oder Herz. Hierbei treffen wir eine Entscheidung ohne bewusste Gründe. Intuition ist eine Art der Informationsverarbeitung und wird oft als „der gesunde Menschenverstand“ bezeichnet. Oft tritt sie auch als Geistesblitz auf. „Der Kopf denkt, der Bauch lenkt.“</p>	<p>Unsere emotionale Intelligenz kann gezielt trainiert werden. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit dafür in entspannter Atmosphäre in Ihre Gefühlswelt zu horchen. Stellen Sie sich direkte Fragen zu aktuellen Umständen und hören Sie, was Ihre Intuition zu antworten hat. Oft ist der erste Gedanke nicht der liebste aber der richtige.</p>

Ihre Genussregeln für den Alltag

Ihre Regeln für lustvolles Genießen und lustvolles Poweren:

- Genuss ist erleben!
- Genuss ist individuell!
- Genuss ist jederzeit und überall!
- Genuss ist im Kopf!

Lassen Sie Genuss im Alltag zu, um mit Power begeistern zu können!

Genuss ist individuell

Einführung in die Persönlichkeitspsychologie

Schon immer wurden Versuche unternommen menschliches Verhalten zu verstehen und zu analysieren. Es existieren verschiedenste Theorien von Psychologen über das menschliche Verhalten, die jedoch in ihrer Komplexität für einen Laien kaum zu verstehen, noch anzuwenden sind.

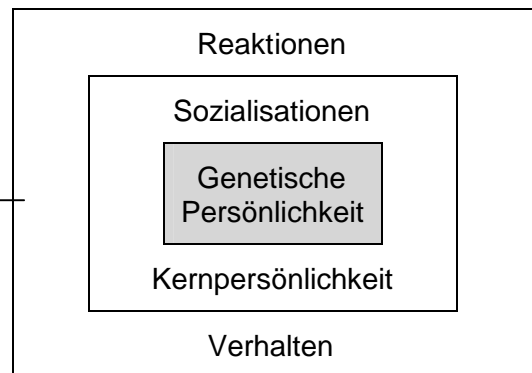
Ein sehr frühes Persönlichkeitsmodell von William Moulton Marston erschien 1928 in dem damals veröffentlichten Buch: „Emotions of Normal People“. Sein Modell soll ein Instrument sein das Verhalten normaler und nicht kranker Menschen zu verstehen, nicht aber zu bewerten.

Das Verhalten wird laut dem Modell von Marston durch zwei Einflussfaktoren beeinflusst:

- der wahrgenommenen Umwelt, die günstig und ungünstig wahrgenommen werden kann und
- der Person, die aktiv oder passiv sein kann.

Umwelt bezieht sich hier auf alles, was sich außerhalb der betreffenden Person befindet. Die folgende Grafik zeigt, wie Marston den Einzelnen, seine Umgebung und die Reaktion darauf sah.

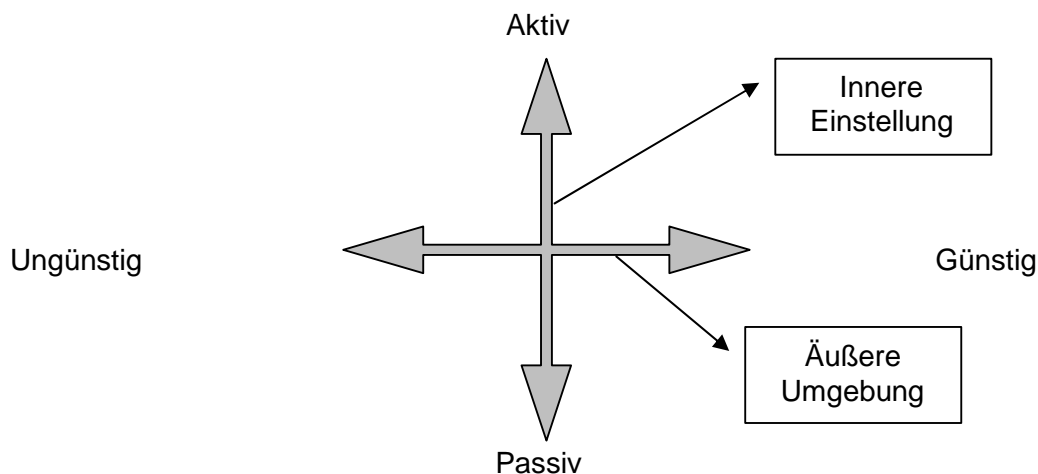
beobachtbar ←



Im Kern steht die genetisch bedingte Persönlichkeit, die sich in der Augenfarbe, dem Körperbau, der Intelligenz, der Größe usw. niederschlägt. Diese genetisch bedingte Persönlichkeit prägt und beeinflusst das Verhalten eines Menschen.

Daneben existiert die Kernpersönlichkeit, die schon in der Kindheit von der Gesellschaft geprägt und gefördert wird. Wie ein Mensch auf verschiedene Situationen und Umwelteinflüsse reagiert, hängt sowohl von der genetisch bedingten Persönlichkeit, als auch von den gemachten Erfahrungen ab. Diese Reaktionen oder Verhaltensweisen sind beobachtbar und auch veränderbar.

Emotions of normal people



Welcher Genuss-Typ sind Sie?

Entscheiden Sie sich in dem folgenden kleinen Test 10 mal, wie genau der Begriff auf Sie zutrifft. Unterscheiden Sie sich zwischen „am ehesten“ (4 Punkte), „am zweitbesten“ (3 Punkte), „am zweitwenigsten“ (2 Punkte) oder „am wenigsten“ (1 Punkt). Die entsprechende Punktzahl tragen Sie in die Spalten 1 bzw. 2 ein.

	1	3		2	4
Begeistert		N	Konkurrierend		G
Entschlossen		G	Ausgleichend		U
Genau		S	Gesellig		N
Harmonisch		U	Gründlich		S
Reserviert		S	Freundlich		N
Gewinnend		N	Aggressiv		G
Gutmütig		U	Logisch		S
Ruhelos		G	Entspannt		U
Einsichtig		U	Beherrscht		S
Kontaktfreudig		N	Nett		N
Anspruchsvoll		G	Aufmerksam		U
Vorsichtig		S	Stur		G
Willensstark		G	Inspirierend		N
Taktvoll		S	Beständig		U
Mitfühlend		U	Hartnäckig		G
Verspielt		N	Akkurat		S
Verbindlich		U	Direkt		G
Einsichtig		S	Fröhlich		N
Gesprächig		N	Diplomatisch		S
Herausfordernd		G	Rücksichtsvoll		U

Zählen Sie nun die Punkte für alle vier Buchstaben zusammen und halten Sie die Ergebnisse in der kleinen Übersicht fest. Die Gesamtsumme sollte 100 ergeben.

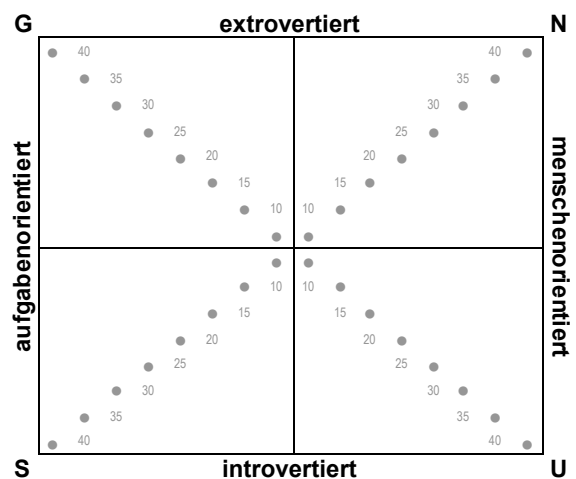
G	N	U	S
---	---	---	---

Der Buchstabe mit der höchsten Punktzahl steht für Ihr am stärksten ausgeprägtes Verhalten, die anderen für Ihre Verhaltenstendenzen. Es gibt keine „reinen Typen“, sondern nur zahlreiche Kombinationen.

Jeder Mensch ist einzigartig und für jeden ergibt sich ein individuelles Ergebnis und somit eine individuelle Mischform.

In einem Flächendiagramm können Sie Ihr Ergebnis zum Bild werden lassen:

Kreuzen Sie Ihre Punktwerte auf den zu den Buchstaben gehörigen Achsen an und verbinden Sie die Ecken miteinander, so dass ein Viereck entsteht.



Das GENUS-Modell

Jeder von uns genießt, entspannt und powert anders. Je besser man sich und andere kennt, desto klarer erkennt man seine Stärken und die anderer. So verschieden die Menschen sind, so unterschiedlich sind auch die Wege zum Genuss. Ihren bevorzugten Genusstil zu kennen, bedeutet, dass Sie mit Ihrem Stil und dem anderer verständnisvoller und besser umgehen können.

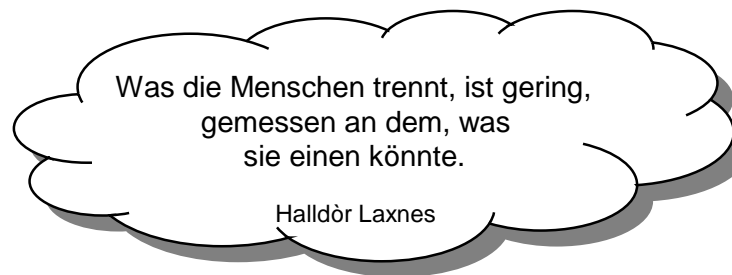


Die vier Genießer- Typen

	Der Grenzenlose	Der Neugierige	Der Umgängliche	Der Sorgfältige
Aussage	„Genuss?! Warum und wozu? Das ist Zeitverschwendung, außer es bringt mir sofort was!“	„Genuss? Klar, wenn was los ist und ich im Mittelpunkt stehe!“	„Och, mir geht es gut, wenn es allen gut geht.“	„Wenn ich mit allem fertig bin und dann noch Zeit ist, dann kann ich mir Zeit für Genuss nehmen.“
Auftreten	<ul style="list-style-type: none"> • energisch / kraftvoll • laut, bestimmend • lebhaft • selbstüberzeugend • wirkt emotional, warmherzig und mitteilend 	<ul style="list-style-type: none"> • lebenswürdig und einfühlsam • wirkt begeisternd auf andere • ideenreich • spontan • wirkt rastlos und ist voller Energie 	<ul style="list-style-type: none"> • unterbricht nicht • ruhig und zurückhaltend • kooperativ • spricht oft leise mit längeren Pausen • wirkt unsicher 	<ul style="list-style-type: none"> • wirkt eher kühl • ist sachlich und reserviert • schrittweise und logische Planung • kompromissbereit • wirkt unsicher / unentschlossen
Umgang mit Faktor Zeit	Der Tag ist immer gleich lang, nur unterschiedlich breit.	Viel zu viele Ideen!	Motto: In der Ruhe liegt die Kraft!	Steckt viel Zeit in Analyse und Planung!
Ziel & Bedürfnis	Ergebnis	Anerkennung	Harmonie	Qualität
Vorwurf	Tyrann	Chaos	Ja- Sager	Erbsenzähler
Liebste Fragestellung	Was...bringt es mir?	Wer...hat / macht das schon?	Wie...geht das?	Warum...soll ich das machen?
Denkmuster	Starke Menschen brauchen keine Hilfe!	Ist doch alles ganz easy!	Ich kann doch nicht einfach NEIN sagen!	Was ich mache muss perfekt sein!
Größter Genuss	<ul style="list-style-type: none"> • extreme Erlebnisse um sich zu spüren • hemmungslos • ständig neue Herausforderungen • Angst vor Langeweile • neigt zu exzessivem 	<ul style="list-style-type: none"> • Lob um sich wertvoll zu fühlen • in Gesellschaft • Spontaneität und Sprunghaftigkeit • Angst vor Unbeliebtheit • oft unverbindlich & oberflächliche 	<ul style="list-style-type: none"> • Harmonie um durchzuatmen • zurückhaltend • sicheres Umfeld und Strukturen • Angst vor Herausforderungen, Konflikten • stellt sich zu weit 	<ul style="list-style-type: none"> • perfektes Ergebnis als Hochgenuss • maßvoll (gern allein) • Vertrautes und Kontrolle • Angst vor Neuem und Gefühlen • wenig flexibel

	Verhalten	Beziehungen	zurück	(kaum Leichtigkeit)
Unterstützende Glaubenssätze	<ul style="list-style-type: none"> • Meine Schwäche ist Teil meiner Stärke! 	<ul style="list-style-type: none"> • In der Ruhe liegt die Kraft - Morgen ist auch noch ein Tag! 	<ul style="list-style-type: none"> • Auch wenn ich NEIN sage, werde ich geschätzt! 	<ul style="list-style-type: none"> • Wer wagt gewinnt - wer genießt auch!
Mehr Power mit Genuss	<ul style="list-style-type: none"> • Entdecken Sie den Zauber des Alltäglichen! • Stille Momente und Ruhepausen sind Power-Elemente! • Auch andere zu verwöhnen ist ein Genuss! 	<ul style="list-style-type: none"> • Geduld ist wichtig: Gut Ding will Weile haben! • Mehr Stetigkeit stärkt Ihre Power-Quellen! • Verwöhnen Sie sich selbst so viel wie andere! 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhig absagen, wenn es zu viel wird! • Ich- Zeiten geben Power! • Mehr Mut: Bitten Sie darum verwöhnt zu werden! 	<ul style="list-style-type: none"> • Verordnen Sie sich Spaß und Genuss - neben Pflichten! • Humor und Geselligkeit geben Ihnen Power! • Mehr Neugier: Verwöhnen Sie ruhig mal andere!

Akzeptieren Sie Ihren Genusstypen und leben Sie Ihre Bedürfnisse, aber seien Sie auch offen andere Formen des Genießens auszuprobieren!



Genuss ist jederzeit und überall

Leben in Rollen

Jeder Mensch „spielt“ in seinem Leben verschiedene Rollen. So taucht man als Kind, Schüler, Freund, Feind, Partner, Kollege oder als Familienangehöriger auf. Manche Charakterzüge gibt es in jeder Lebensrolle, andere gibt es nur in einzelnen Rollen. So kann man als Kollege eine dominante Führungskraft sein und gleichzeitig in der Partnerschaft den stillen und passiven Part darstellen. Ein ständiger Zug in allen Rollen kann beispielsweise aufrichtige Ehrlichkeit sein.

Man kann sich nun eine grundlegende Frage stellen: Wer bin ich eigentlich? Gibt es mich als Person in verschiedenen Rollen auftauchend? Oder ist meine Person eine „Sammlung“ einzelner Lebensrollen?

Es ist egal wie jeder Mensch seine Persönlichkeit diesbezüglich interpretiert. Eines steht fest: In jedem Lebensbereich, in jeder Lebensrolle ist Genuss- Urlaub möglich!



Die Zeit

Jeder kennt sie, jeder glaubt zu wenig von ihr zu haben. Doch was ist Zeit?

- 🕒 Zeit ist das knappste Element unserer Existenz. Sie ist das einzige Kapital, das sich nicht vermehren lässt. Wer sie nicht managen kann, kann auch nichts Anderes managen.
- 🕒 Zeit ist unabänderlich. Sie lässt sich nicht speichern und auch nicht übertragen. Zeit vergeht mit unwiderruflich anhaltender Gleichmäßigkeit.
- 🕒 Zeit ist das am häufigsten gebrauchte Substantiv der deutschen Sprache.
- 🕒 Die Zeitanzeige ist die erfolgreichste Serviceleistung der Deutschen Telekom. Sie wird jährlich 235.000.000 mal in Anspruch genommen.
- 🕒 Zeit ist letztlich das Wichtigste im Leben.

Zeitmanagement ist die konsequente und zielorientierte Anwendung von Arbeitstechniken, um sich selbst und andere so zu organisieren, dass die zur Verfügung stehende Zeit optimal genutzt werden kann.

Bei der Planung darf die Ich-Zeit nie vergessen werden!



Zeit- Balance

Die von uns selbst beigemessene Wichtigkeit und Bedeutung dieses Elements macht es unbedingt notwendig sich seine Zeit aufzuteilen. Jede Rolle braucht ihre Dosis an Zeit.



Wir nehmen uns selbst subjektiv wahr und teilen auch so unsere Zeit auf. Wollen wir unseren Mitmenschen gerecht werden, müssen wir versuchen ihre Wahrnehmung zu erkennen. Wir müssen uns also objektiver betrachten.

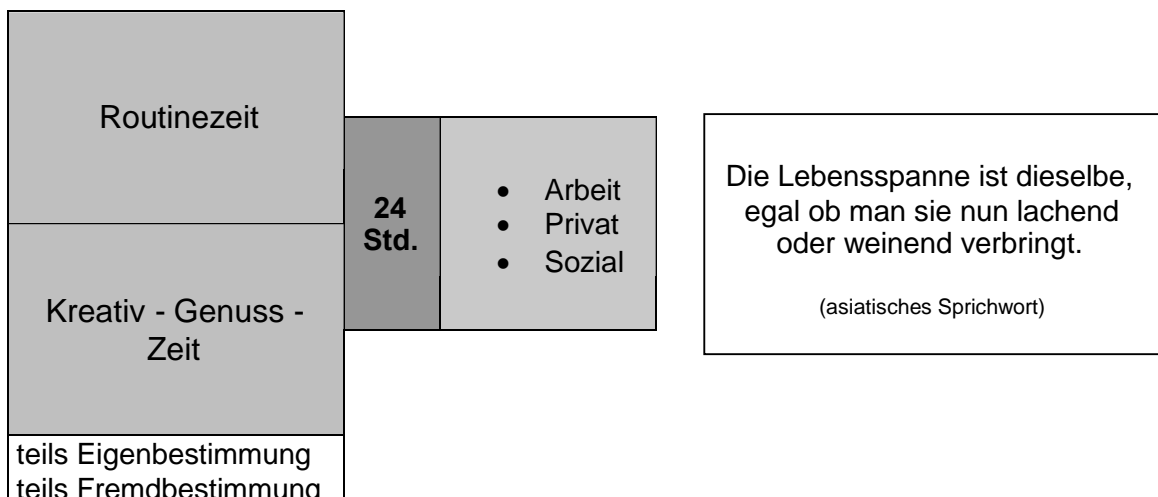
Wie auch in anderen Lebensbereichen, spielt beim persönlichen Zeitmanagement die Intuition ebenfalls eine große Rolle. Auch hier gilt:

Der Kopf denkt,
der Bauch lenkt!

Andere Blickwinkel zum Faktor Zeit

Wenn man von Beruf und Verpflichtungen spricht, spricht man oft mit einer „Ich-muss-Haltung“. Wenn es um Privates oder Vergnügen geht, ändert sich diese Einstellung plötzlich in eine „Ich-will-Haltung“. Um beiden Zeitphasen eine Gleichberechtigung zukommen zu lassen, sollte die Zeit eher in Routine- und Genusszeit umbenannt werden. Eine positivere Bezeichnung, ändert auch gleich (wenn auch unbewusst) die Einstellung zu dieser Phase.

24 Stunden sind für alle gleich lang, nur was wir daraus machen, bleibt jedem selbst überlassen.



Mit einer positiven Einstellung kann Genuss zu einer inneren Haltung werden, die durch bestimmte Auslöser in Gang gesetzt wird.

Nimm Dir Zeit, um zu arbeiten; es ist der Preis des Erfolges.

Nimm Dir Zeit, um nachzudenken; es ist die Quelle der Kraft.

Nimm Dir Zeit, um zu spielen; es ist das Geheimnis der Jugend.

Nimm Dir Zeit, um zu lesen; es ist die Grundlage des Wissens.

Nimm Dir Zeit, um freundlich zu sein; es ist das Tor zum Glücklichein.

Nimm Dir Zeit, um zu träumen; es ist der Weg zu den Sternen.

Nimm Dir Zeit, um zu lieben; es ist die wahre Lebensfreude.

Nimm Dir Zeit, um froh zu sein; es ist die Musik der Seele.

(aus einer alten irischen Quelle)

Zeit sparen leicht gemacht!

Wenn Sie nicht wissen wo Sie Zeit sparen sollen oder können, sind hier ein paar Hinweise dafür, wie viel von der Lebenszeit eines Menschen für verschiedene Aufgaben abgeht (statistisch gesehen). Wählen Sie sich eine der Tätigkeiten aus, streichen Sie sie von Ihrer To do Liste und Sie werden massig Zeit gewinnen!

Tage

4 Tage für Schuhe anziehen

Monate

2 Monate für Sex

2,5 Monate für Küssen

3 Monate für Zähneputzen

3,5 Monate für Verkehrsstaus

6 Monate für Sport

6 Monate für Warten vor Ampeln

6,5 Monate für Anziehen (Männer)

8 Monate für Briefe öffnen und lesen

9 Monate für Anziehen (Frauen)



Jahre

1 Jahr für die Suche nach verlorenen oder verlegten Gegenständen

1,5 Jahre für Waschen, Baden, Rasieren usw. im Badezimmer

2 Jahre für Gartenarbeit (Rasen mähen, Harken usw.)

2 Jahre für Telefonanrufe

3,5 Jahre für Fernsehen (ab 20 Jahre)

3,5 Jahre für Lesen

3,5 Jahre für Essen

5 Jahre für Warten (bei Behörden, Ärzten, Kassen usw.)

5,5 für Haushalt (Waschen, Bügeln, Putzen)

10 Jahre für Theater, Kino, Restaurant

16,5 Jahre für Arbeit

22 Jahre für Schlafen

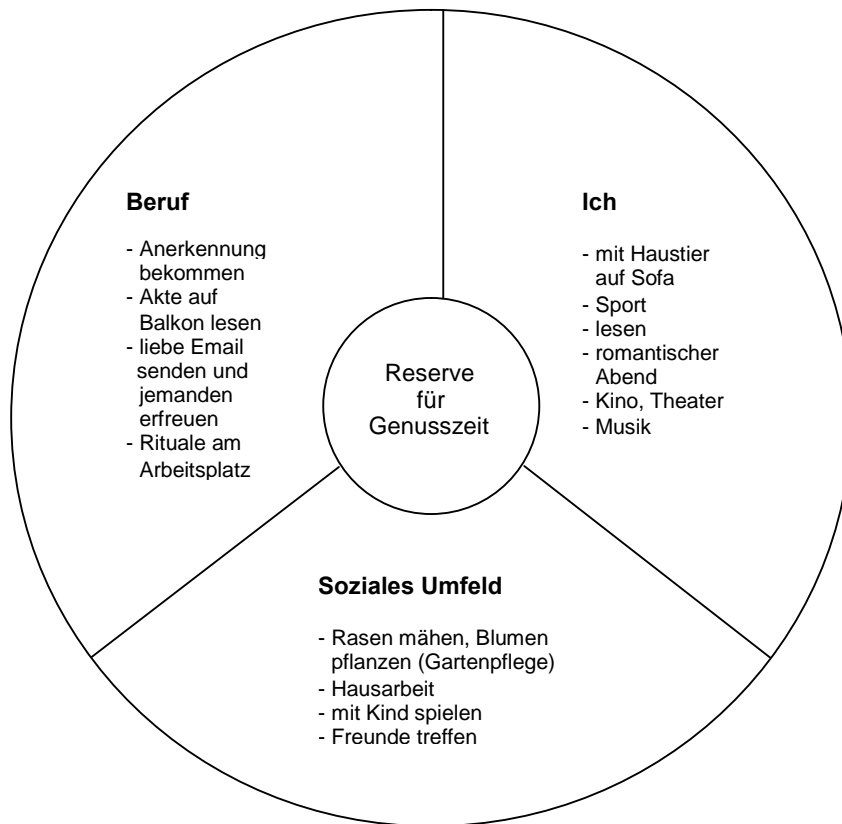
Und noch etwas!

27 000 Minuten Ihres Lebens opfern Sie, um auf die Uhr zu schauen,
nur um festzustellen, dass Sie wenig Zeit haben!

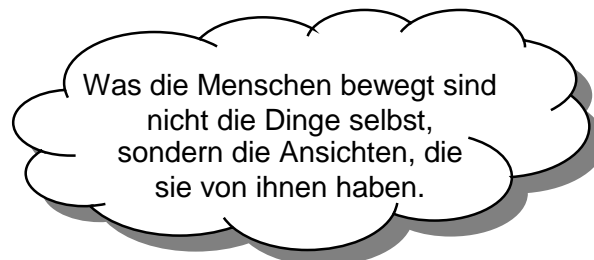
(Quelle: Professor Opaschowski, Freizeitforscher, Hamburg)

Wahre Lebenskunst

Pearl Buck sagte: „Die wahre Lebenskunst besteht darin, im alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“ Nehmen wir uns diesen Leitsatz zu Herzen, ist es uns stets möglich in allen Lebensbereichen Genuss-Momente einzubauen:



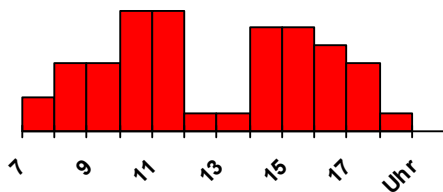
Denkt man einmal genau darüber nach, gibt es alltägliche Dinge, die, anstatt uns zu ärgern (wie wir es oft sehen), uns eine Form von Entspannung bieten. So eignen sich Haus- oder Gartenarbeit optimal, um einmal in Ruhe nachzudenken.



Die Power-Genuss-Kurve

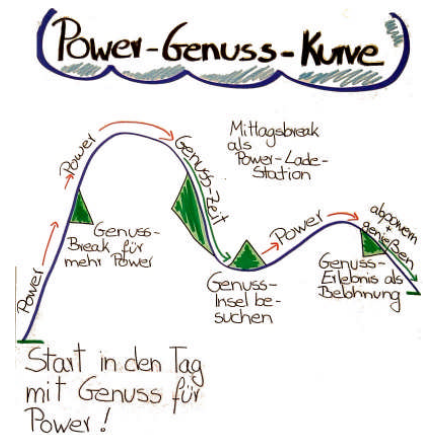
Jeder kennt sie, die Hochs und Tiefs im Tagesverlauf. Das Energie Barometer sinkt und steigt je nach psychischer und physischer Verfassung, äußeren Einflüssen (z. B. Hitze im Sommer) aber vor allem durch die Tageszeit.

Wichtig ist hierbei die Kurve des Biorhythmus zu akzeptieren und sich darauf einzustellen. So kann man sich selbst unterstützen indem man sich kurze Pausen einräumt und die Aufgaben entsprechend der Kurve verteilt. Unbeliebte und umfangreiche Aufgaben gehören gleich in den Morgen, wo man die meiste Power hat. Der sogenannte „Kleinkram“ ist am besten nach der Mittagspause aufgehoben. Hier hat man zum einen ohnehin keine



Energie für große Aufgaben und zum anderen motiviert man sich durch diesen kleinen Trick selbst, denn es ist schön, viele Dinge hintereinander von seiner To do Liste streichen zu können.

Passen Sie Ihr Zeitmanagement Ihrem Körper an und arbeiten Sie nicht antizyklisch!



Genuss-Inseln im Alltag schaffen - Die Kraft der Rituale

Abschalten und Tee trinken - ein Moment der Ruhe, der den Alltagsstress von uns abfallen lässt. In Ruhe darüber nachdenken, was heute so war und was in nächster Zeit kommen wird. Dies ermöglichen uns Rituale.

„Ritualisierte Gewohnheiten sind gleichmäßige Abläufe, die dem Alltag Struktur und Ordnung verleihen. Sie entlasten uns, indem sie uns die Entscheidungen abnehmen, wie bestimmte, sich wiederholende Handlungen zu tun sind.“ So lautet das Fazit des Krefelder Psychologen Heribert Fischeidick.

Das Alltagsritual signalisiert der Seele, dass jetzt Entspannung angesagt ist. Die Wiederholung schenkt Kraft im Alltag und Orientierung in Übergangsphasen. „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“ - diese Redewendung kommt nicht von ungefähr: Rituale sprechen unsere Seele an, und vermitteln dem Menschen was er seit Jahrtausenden braucht - ein Gefühl der Sicherheit. „Sie mindern die Angst vor dem Übergang in eine neue Phase, indem sie Verhaltenssicherheit vermitteln“, sagt Fischeidick. In Krisenzeiten, wie Jobwechsel, Trennung vom Partner oder Umzug in eine neue Stadt, sind Rituale besonders beliebt und auch notwendig. Schöne Erinnerungen werden bei dem persönlichen Brauch geweckt und lassen die momentane Situation sonniger erscheinen.

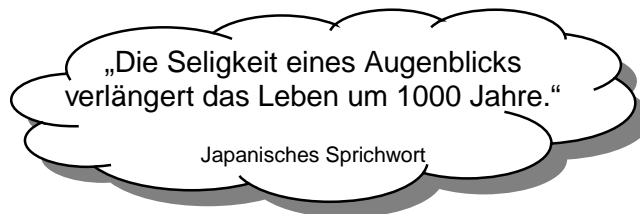
Der Mensch braucht einen Rhythmus schon von Kindesbeinen an. Besonders für Kinder ist die Welt noch schwer zu durchschauen und sie brauchen feste Strukturen und feste Rituale um diese enorme Informationsflut besser bewältigen zu können. „Durch die Wiederkehr von

vertrauten und verlässlichen Regeln gewinnen Kinder Kraft, Zuversicht und Vertrauen in sich und andere“, sagt die Münchner Psychotherapeutin Catharina Salamander. Kinder sind gesünder und weniger verhaltensauffällig, wenn eine Familie tägliche Routine-Abläufe hat: gemeinsames Essen, feste Bettzeiten, regelmäßige Ausflüge, bestimmte Abläufe bei Feiern.

Alte Traditionen gewinnen wieder an Bedeutung, sie werden übernommen oder neue werden entwickelt. Trainieren auch Sie, sich individuelle Genuss- Inseln im Alltag zu schaffen um zu mehr Energie zu kommen:

- Gönnen Sie sich vor dem Aufstehen noch einige Kuschelminuten (alleine oder zu zweit) als bewusstes Geschenk!
- Beginnen Sie Ihren Morgen mit möglichst viel Schwung: Treiben Sie Sport oder leichtes Stretching um nicht nur sich, sondern auch Ihre Power zu mobilisieren. Frühstück Sie bewusst Energie für den kommenden Tag!
- Nicht oder nur teilweise abgebauter beruflicher oder Alltagsstress beeinträchtigt Ihre Erholung am Wochenende. Machen Sie deshalb, wenn Sie eine Aufgabe beendet haben, bewusst fünf Minuten Pause und sagen Sie sich: „Jetzt bin ich entspannt!“ Trinken Sie ein erfrischendes Wasser oder einen Saft, gehen Sie an die frische Luft. Egal wie viel Sie zu tun haben, regelmäßige Regeneration ist ein Muss um auf Dauer leistungsfähig zu bleiben und Stress zeitnah abzubauen!

Egal, welches Ritual Sie in Ihren Tag integrieren, es dauert mindestens drei Wochen, bis es in Ihre Routine integriert ist. Erst dann haben Sie auch das Bedürfnis Ihre vertraute Handlung auszuführen und werden Sie sogar in Ihrem Tag vermissen, wenn Sie es mal nicht tun können!



Impulse für Ihre individuellen Genuss-Erlebnisse:

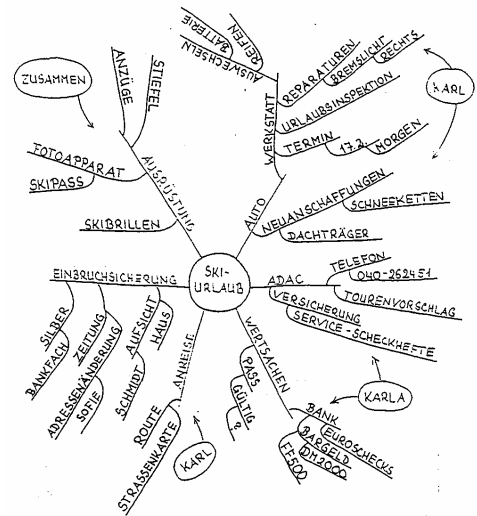
- Genussarten:
Aktiv verwöhnen, passiv verwöhnt werden, still genießen, offensichtlich genießen, sich selbst erlauben zu genießen, langsames genießen,...
- Genussformen:
beim Atmen, gehen, still sitzen, nichts tun, lachen, allein sein, bei kulinarischen Genüssen, guten Gesprächen, mit anderen gemeinsam,...
- Genusselemente:
Die Elemente der Natur - Sonne, Wind, Meer, Feuer, Erde, Bäume, Steine,...

Kreieren Sie Ihre Genuss- Landkarte

Um Ihre neu gesteckten Ziele zu visualisieren, können Sie Ihre Genuss-Inseln auf einer Landkarte ansiedeln. Diese können Sie gut sichtbar in die Wohnung oder an den Arbeitsplatz hängen um stets an Ihre Inseln erinnert zu werden. Besonders am Anfang ist das sicher notwendig.

Bauen Sie Ihre Landkarte im Ansatz wie eine Mind-Map auf. Mindmapping ist eine ganzheitliche Arbeitsmethode, in der bildhaftes und sprachliches Denken gleichermaßen eingesetzt werden. Die Anwendungsgebiete für Mind-Maps sind unbegrenzt.

1. Im Mittelpunkt des Blattes steht das Thema des Mind-Maps in einem Kreis.
2. Es werden keine ausformulierten Gedanken, sondern lediglich aussagefähige Stichworte verwendet.
3. Jedes Stichwort ist auch ein Schlüsselwort, an dem ein Gedankenkomplex hängt. Das Schlüsselwort reicht, um den Gedanken wiederzuerkennen.
4. Vom eingekreisten Thema weichen Hauptäste ab, die das Thema untergliedern. Die Hauptäste werden ihrerseits in Zweige, diese wiederum in Nebenzweige untergliedert.
5. Jeder Hauptast mit seinen Unterzweigen bildet einen Komplex. Inwieweit Sie Ihrem Mind-Map eine Ordnung, Struktur oder farbliche Unterteilung geben wollen, richtet sich ganz allein nach Ihren Arbeitsgewohnheiten und Vorlieben.
6. Mind Maps sind inhaltlich so strukturiert, dass sie vom abstrakten Begriff zur Konkretisierung führen; z.B.: Ski-Urlaub = ADAC = Versicherung = Service.

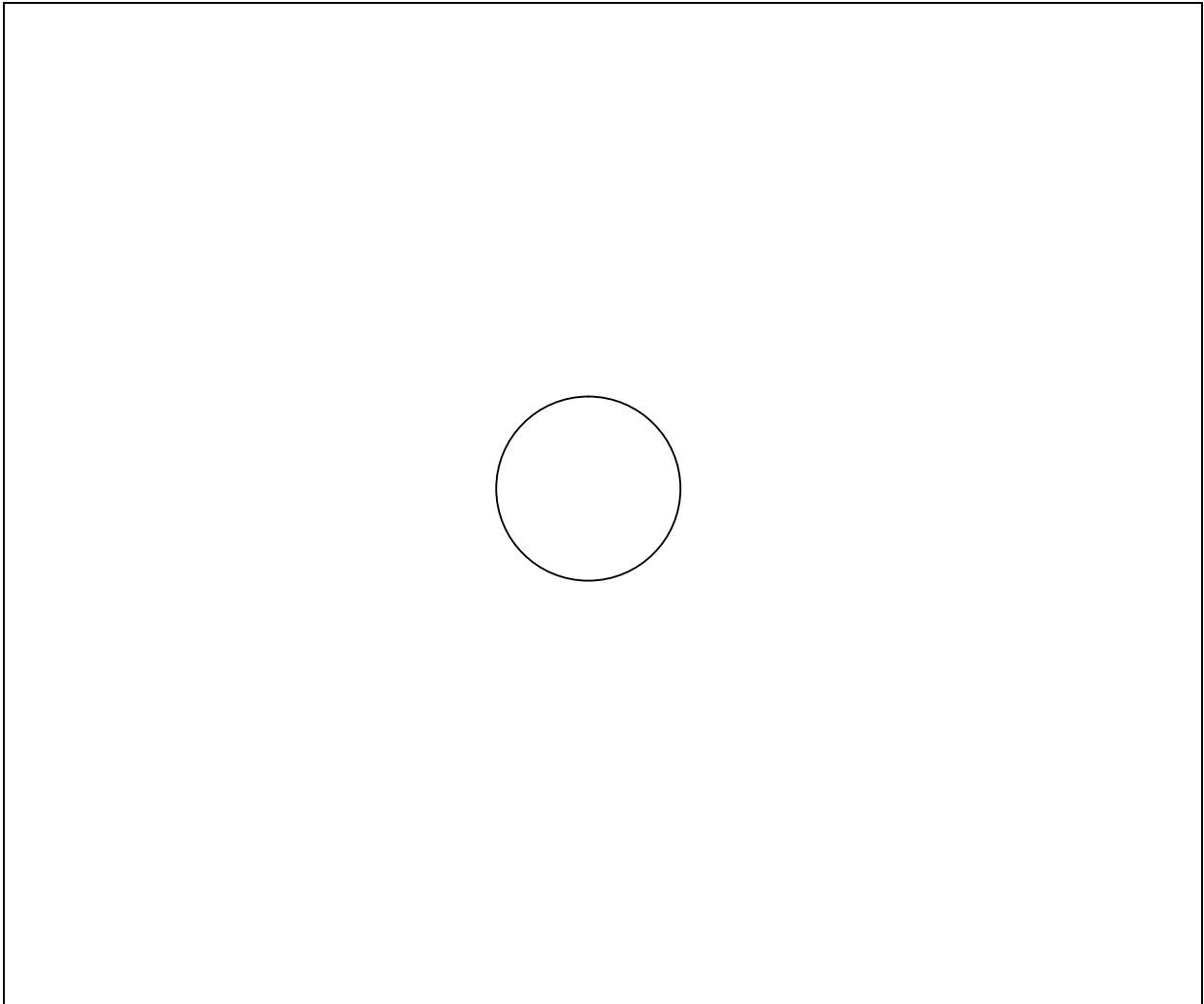


Unterscheiden Sie auf Ihrer Landkarte tägliche, wöchentliche, jährliche oder außergewöhnliche Genusserlebnisse (wie z. B. Tee am Morgen, Sauna am Montag, Urlaub in Spanien im Mai und ein Konzert im Herbst). Auch ein Urlaubserlebnis, an das Sie sich gerne erinnern möchten, findet hier seinen Platz.

Bedenken Sie bei Ihren Plänen: Weniger ist mehr! Ihre Ziele müssen realistisch sein und dürfen den Rahmen nicht sprengen. Fünf sollten für den Anfang genügen.

Wenn Sie sich noch intensiver mit Ihrer persönlichen Genusslandkarte beschäftigen möchten, können Sie die Bezeichnung „Landkarte“ auch sehr wörtlich nehmen und sich kreativ betätigen.

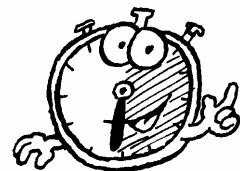
Meine persönliche Genuss-Landkarte



Meine Alltagsfreuden:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Meine Genuss-Stoppuhr



Sie klingelt bei Stress und erinnert mich an meine wichtigen Genuss-Rituale!

Genuss ist im Kopf

Vom Problem zum Ziel

Die Probleme die vor unseren Genussinseln vor Anker liegen sind von uns selbst geschaffen. Und nur wir selbst können diese Blockaden auch wieder lösen.

„JA-Sagen“	
Mein Schaden ☹	Mein Gewinn ☺
- mehr Arbeit	- soziale Akzeptanz
- fremdbestimmt	- Anerkennung
- kein Einfluss	- Dankbarkeit
- Stress	- keine Konflikte
- Zeitverlust	- Selbstbestätigung
- kann Versprechungen nicht halten	- gutes Gewissen
- werde ausgenutzt	

Ändern wir also unsere Denkweise und sehen in dem vermeidlichen Problem ein Ziel, müssen wir unsere Ziele nur noch genauer definieren. Ein Ziel muss klar und eindeutig sein:

S	spezifisch
M	messbar
A	attraktiv
R	realistisch
T	terminiert

Halten Sie sich bei der Formulierung an das SMART Prinzip, wird es Ihnen weitaus leichter fallen das angestrebte Ziel auch zu erreichen. Checklisten, Teil- und Tagesziele helfen dabei zusätzlich.

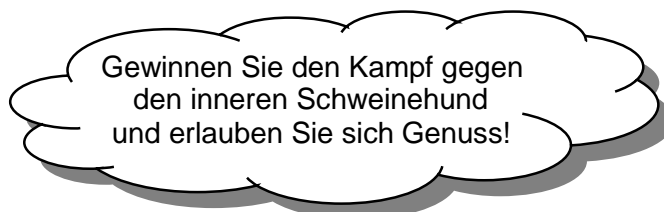
Nicht: „Ich müsste mehr NEIN sagen.“ oder
„Ich müsste mal regelmäßig joggen gehen.“

Sondern ein SMART- Ziel:

„Ich werde zu meinem Kollegen bei der nächsten Frage NEIN sagen.“ oder
„Ich werde drei mal in der Woche um sechs Uhr aufstehen um vor der Arbeit zu joggen.“

Ein erfolgreicher Vorsatz fördert wiederum Ihre Motivation (denken Sie an das Erfolgserlebnis bei einer Diät die ersten 500 Gramm verloren zu haben).

Intensiver und vor allem bewusster Genuss steigert unsere Lebensqualität. Doch täglich tragen wir den Kampf mit dem inneren Schweinehund aus und viel zu oft siegt er, weil er uns einredet, dass wir noch etwas Wichtigeres zu erledigen haben.



Selbstmotivation statt Stolpersteine

Unsere Blockaden und Denkmuster sind typbedingt. Wir glauben zu wissen was gut für uns ist und povern und genießen nach dieser Einschätzung. Da dauerhafte Power aber Balance zwischen Aktion und Ruhephasen erfordert, ist es wichtig, neben den Genuss-Inseln die wir ohnehin schon leben, auch solche zu entdecken, die eher unsere Antagonisten aufsuchen würden.

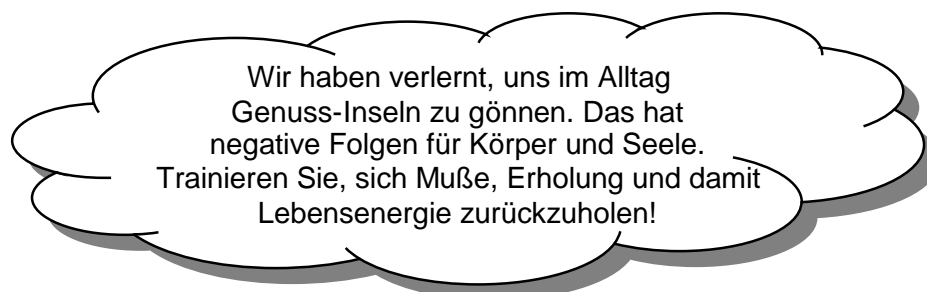
Und hier liegt auch schon der erste Stolperstein: Plötzlich den Kontrast zu versuchen ist für uns oft keine Bereicherung, sondern eine Strafe. Ziel ist jedoch nicht, das Alte völlig sein zu lassen, sondern vielmehr einen ausgewogeneren Mix mit dem Neuen zusammenzustellen.

Der Grenzenlose Genießt es im Mittelpunkt zu stehen und zeigt seine Zufriedenheit offensichtlich. Der Genuss wird gern in ein Ergebnis eingebettet. Er bevorzugt es verwöhnt zu werden und nimmt dies passiv an.	Der Neugierige Genießt es von seinen Mitmenschen gelobt zu werden und geht in deren Anerkennung auf. Ebenso liebt er es andere zu verwöhnen und im Mittelpunkt einer Gruppe zu begeistern.
Der Sorgfältige Genießt es still und zurückgezogen die Qualität seines perfekten Ergebnisses zu begutachten. Er lässt sich gerne verwöhnen und stellt den passiven und diplomatischen Teil in einer Gruppe dar.	Der Umgängliche Genießt es sich um andere zu sorgen um somit Harmonie in einer Gruppe zu schaffen. Er stellt sich selbst in den Hintergrund und verwöhnt seine Mitmenschen gutmütig und aktiv.

Es geht um einen persönlichen Gewinn durch neue Verhaltensweisen und letztlich um eine Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Eine neue Welt des Genießens entdecken - hier liegt der Erfolgsschlüssel von Power mit Genuss.

Nur Übung macht den Genießer!

Nun ist es an der Zeit den Theorieinput in die Tat umzusetzen.



Die innere Einstellung

- Die einfachste Übung ist zunächst den Blickwinkel zu ändern und somit eine allgemein positivere Einstellung zu bekommen. Ein kleines Beispiel:

Es ist ein schöner, sonniger Julitag. Sie sitzen mit Freunden im Biergarten und genießen den schönen Nachmittag. Plötzlich ziehen Gewitterwolken auf, Donnern, Grollen, die ersten schweren Regentropfen.

Ihre Reaktion sollte nicht lauten: „Na toll, jetzt regnet es und der ganze schöne Abend ist hin!“

Sondern: „Toll, ein Gewitterregen! Das erfrischt bei der Wärme und in 10 Minuten scheint eh wieder die Sonne. Dann werden die Straßen dampfen!“

Versucht man stets das Positive in Dingen zu sehen, hat man garantiert mehr Lebensfreude und Lebensenergie.

- Man darf sich nicht selbst blockieren, indem man stur an seinen Zielen festhält. Man muss sich auch verschiedene Wege ermöglichen um sein Ziel zu erreichen. Der eine oder andere Weg hat vielleicht Umwege, aber birgt dafür auch sicher eine neue Erfahrung.

Nicht: „Entweder oder“

Sondern: Alternativen!

Verwöhnen Sie sich

Ein Kompliment geht bekanntlich runter wie Öl und baut auf, aber haben Sie schon einmal versucht sich selbst ein Kompliment zu machen? Führen Sie „positive Selbstgespräche“:

- Belohnen Sie sich, wenn Sie ein Ziel erreicht haben. Gönnen Sie sich etwas Besonderes!
- Loben Sie sich selbst, wenn Sie etwas gut erledigt haben. Erkennen Sie sich täglich 3 Dinge ehrlich an.
- Sehen Sie im Misserfolg einen Lernerfolg: In jeder Situation steckt auch etwas, aus der wir lernen können.

Edison hatte 1324 Misserfolge und motivierte seine Mitarbeiter mit folgendem Satz: „Nun wollt ihr aufgeben, wo wir kurz vor dem Ziel sind?“



Und sie glüht doch!

- Bestrafen Sie sich keinesfalls, wenn der innere Schweinehund mal siegt! Seien Sie milde zu sich selbst!

Alltagstaugliche Übungen für zwischendurch

- Von 100 auf 0 in 5 Sekunden: Drücken Sie den Solarplexus-Punkt in der Fußmitte (einen Finger breit unter dem Ballen) für 3 Minuten.
- Tief durchatmen: Die Bauchatmung verlangsamt die Herzschlagfrequenz und lockert verspannte Muskeln. Zudem steigt der Energiepegel in unserem Körper. Legen Sie die Hände auf den Nabel und atmen Sie tief in den Bauch, so dass er sich wölbt und Sie den Druck gegen die Hände spüren. Morgens, mittags, abends, je 10 mal.
- Achtsame Momente: Trainieren Sie den Wechsel von 90 Minuten Arbeit und 10 Minuten Pause. In den freien Minuten konzentrieren Sie sich auf Ihre Umgebung und was Ihre Sinne Ihnen zeigen.
- Humor ist, wenn man trotzdem lacht: Lachen und lächeln Sie mehrmals täglich, denn es macht nicht nur Spaß und sieht schön aus, sondern es hat auch einen psychischen Nebeneffekt. Perfektionismus wird verscheucht, verfahrenere Situationen werden entkrampft, man findet leichteren Zugang zu einer guten Lösung und Trauma werden besser bewältigt - das haben Studien zur Wirkung von Humor ergeben. Zudem setzt lachen Endorphine frei.
- Die Alltagshaut von sich streifen: Wechseln Sie zu Hause Ihre Kleidung. Das signalisiert nochmals deutlich, dass jetzt ein neuer Tagesabschnitt ansteht, in dem Erholung garantiert ist.
- Vereinbaren Sie einen Termin mit sich selbst: Reservieren Sie einen Abend in der Woche für sich. Nehmen Sie sich an diesem Abend Zeit für die Dinge, die Sie gerne tun und an den übrigen Tagen wegen anderer Verpflichtungen verschieben.



Tipp: Sollten Sie noch Probleme damit haben, weil Sie denken dass Sie in dieser Zeit auch „etwas Wichtigeres“ erledigen könnten, können Sie (bis sich Ihr Genuss-Abend fest integriert hat) ein oder zwei Tage zuvor die anstehenden Arbeiten vorarbeiten. So ist das Schuldgefühl auf jeden Fall ausgeschlossen!

Bewusste Genießer leben nicht unbedingt länger, zumindest jedoch intensiver und ausgeglichener.

Literaturverzeichnis

Literaturverzeichnis

Hannelore Fritz	Besser leben mit work-life-balance - Wie Sie Karriere, Freizeit und Familie in Einklang bringen 2003
Gabriel Stögler Mona Vogl	Gewonnen wird im Kopf, gestolpert auch! 1999
Lothar J. Seiwert	Mehr Zeit für das Wesentliche 1984
Lothar J. Seiwert	Das 1x1 der Persönlichkeit
Werner Küstenmacher	Simplify your life
Marion Grillparzer	Salto Vitale
Marco v. Münchhausen	Wo die Seele auftankt
Anselm Grün	Buch der Lebenskunst