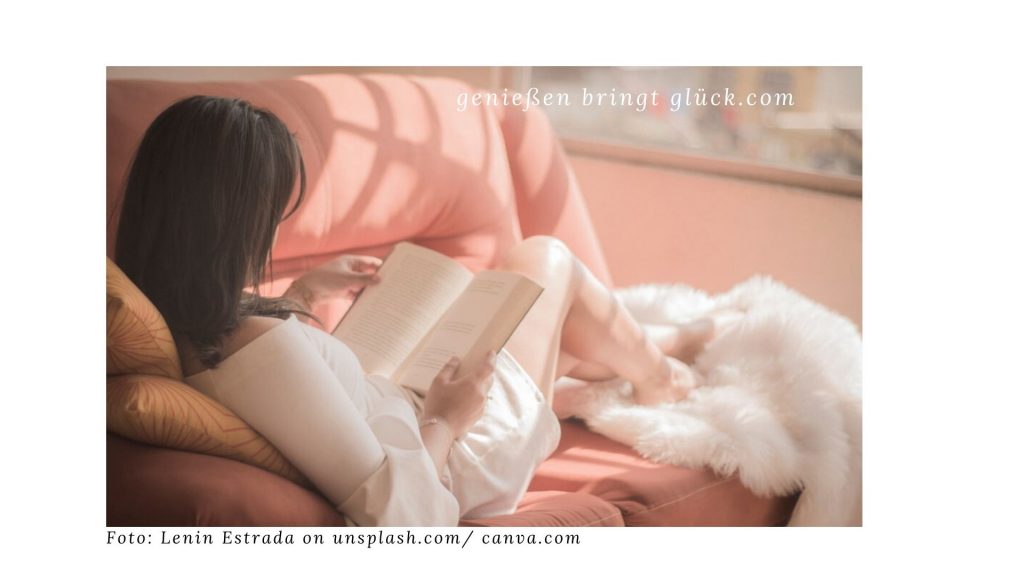
**So wirkt genießen gegen Stress – 5 Wege zum Genussmoment**

[März 25, 2020](https://xn--geniessen-bringt-glck-ric.com/genussmomente/so-wirkt-geniessen-gegen-stress-5-schritte-zum-genussmoment/)[Dr. Dietmar Huber](https://xn--geniessen-bringt-glck-ric.com/author/h19u56b09e12r/)[Gib dir den Genussmoment](https://xn--geniessen-bringt-glck-ric.com/category/genussmomente/)



**Einstimmen auf den Genussmoment** **– damit Genießen Glück bringt**.

Zur Eröffnung meiner Rubrik “Gib dir den Genussmoment“ will ich dir einen kleinen Überblick geben, was dich hier erwartet. In den meisten Beiträgen, wird es darum gehen, wie man sich auf Genussmomente mental einstimmt praktisch vorbereitet, damit sie ihre volle Wirkung entfalten. Denn eines ist ganz wichtig: Genießen bringt nur Glück, wenn einige Dinge beachtet werden.

**1. Genießen braucht Zeit**

Glückbringendes Genießen funktioniert nur, wenn du dir bewusst Zeit für den Genussmoment nimmst. “Wie denn?” fragst du. “Ich hab so viel zu tun. Wenn ich die Arbeit einfach liegen lasse, häuft sich immer mehr an. Das geht nicht!”

Oh doch !” sage ich dir. “Es geht ! für einen Genussmoment ist immer Zeit, wenn man nur will”. Sogar wenn du am Fließband arbeitest, sind Pausen vorgeschrieben, die man nützen kann.  
Im Idealfall hast du aber einen Job oder einen Haushalt, der dir einige selbstbestimmte Minuten ermöglicht. Das ist dann eine Frage der Einteilung. Ein Genussmoment dauert ja nicht Stunden.

**2. Genießen wirkt wie Aspirin**

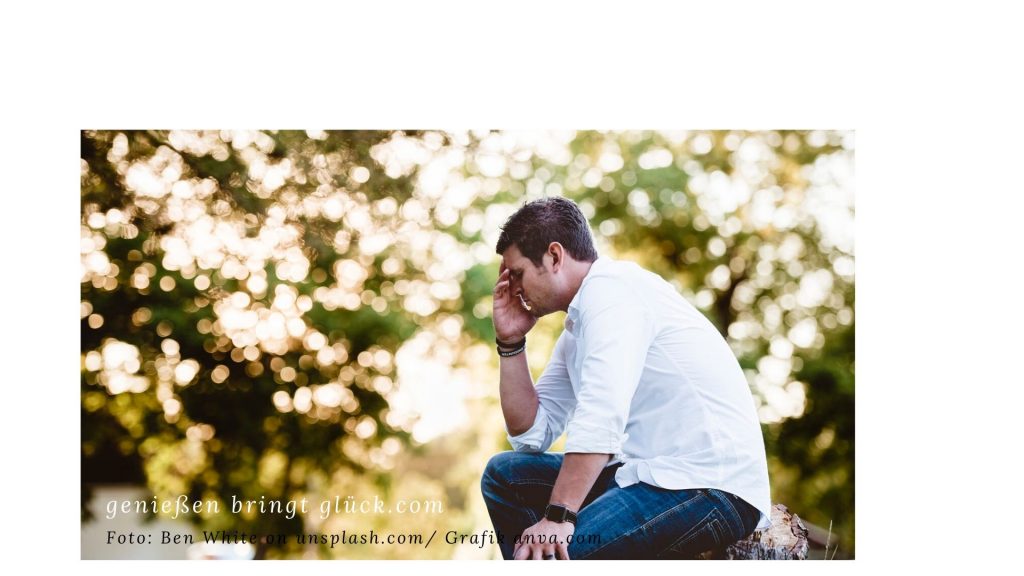
Darum nimm dir Zeit für den Genussmoment. Er wirkt wie ein Medikament. Wenn du Grippe hast, nimmst du dir ja auch Zeit für deine Tabletten oder ein paar Mützen voll Schlaf, damit sie dir Erleichterung bringen und du dich langsam besser fühlst.

So ähnlich ist es mit dem Genießen mitten im Stress. Ein richtig schöner Genussmoment fühlt sich nicht nur im Augenblick des Genießens angenehm an. Je intensiver er ausfällt , umso länger wirkt er nach. Dein Stresspegel senkt sich und es geht besser weiter. Es gibt Kaffeepausen, da merkt man so richtig, wie sie einem für die nächsten Stunden wieder Auftrieb geben, um weiterzumachen. Du kennst das bestimmt.

**3. Abschalten will gelernt sein**

Das wichtigste, was man lernen muss, ist die Kunst, spontan abzuschalten. Nur dann wirken Genussmomente so wie sie es sollen: glückbringend. Weil viele von uns immer und überall auf Hochtouren laufen, ist es nicht so einfach, den eigenen Off-Schalter zu finden.  
Von Hundert auf null, und das auf der Büro-Autobahn, einfach stehen bleiben, während links und rechts die Kollegen vorbeibrausen? Da droht ein Hupkonzert oder gar ein Stau. Und du bist schuld. Das klingt nicht gerade verlockend.

Für den Genussmoment gilt deshalb. Finde die erste günstige “Ausfahrt” oder nütze die Zeit , wenn du sowieso schon im Stau stehst und bei den anderen auch gerade nichts weitergeht.

Wer wirkungsvoll genießen will, muss abschalten.

Abschalten zu lernen heißt vor allem, sich voll auf den Genussmoment konzentrieren zu können. Dabei hilft vielleicht am Anfang der Gedanke, dass es ja nur um einen kurzen Zeitraum geht, der unsere ganze geistige und gefühlsmäßige Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt.

**4.Genießen braucht geschärfte Sinne**

Eigentlich wissen wir ja genau, was uns gut tut und es gibt bestimmte Dinge, da fällt es uns besonders leicht, unsere Augen auf scharf zu stellen oder die Ohren zu spitzen.  
Deine Lebenserfahrungen und deine Tagesverfassung bestimmen, welche Dinge rund um dich in den Vordergrund der Wahrnehmung rücken und von dir gesehen oder gehört werden.



Deshalb gilt: Je mehr man sich mit den schönen Dingen des Lebens beschäftigt, umso stärker werden die Sinne für Genusserlebnisse geschärft und vorbereitet.  
Ich hoffe, du wirst in meinem BLOG genügend Anregungen finden, damit du herausfindest, wie und wo du damit beginnen kannst.

Du musst erst einmal aufmerksamer dafür zu werden, was dich wirklich berührt und was dir gut tut: das wird die Augen, deine Ohren und alle anderen Sinne schärfen und du wirst immer offener für kommende Genussmomente.

“Aber ich mache gerade ein schlimme Schmerzphase durch!”, sagst du, oder ” Ich bin so niedergeschlagen oder gestresst, dass mich momentan nichts freut!“

Dann heißt es, erst recht wachsam zu bleiben. Es gibt bei den meisten Leiden auch einmal schmerzfreie Momente zwischendurch oder eine depressive Stimmung wird durch einen besonderen Lichtblick aufgehellt. Dann heißt es, sofort die Idee für einen ersten Genussmoment festzuhalten oder sich das positiv erlebte Ereignis zu merken. Das ist das Material, aus dem Genussmomente geschaffen werden. In diesem Blog wirst du einige Anregungen finden, wie das genau geht. Schau in der Kategorie [“Genussbox”](https://xn--geniessen-bringt-glck-ric.com/genussbox/) nach.

**5.Genussmomente zwischen Plan und Zufall**

Viele Genussmomente kann man planen. Manche ergeben sich aber auch ganz von selbst. für beide Gelegenheiten gilt: vorbereitet sein ist alles.

Manchmal schaue ich morgens aus dem Fenster und es strahlt mir ein besonderes Morgenrot entgegen oder eine besondere Wolkenformation. Für jemanden , der das Genießen noch nicht so intus hat, ist das bestenfalls ein Aha-Erlebnis.  
Ich hingegen nehme mir die Zeit, sauge den Eindruck auf.



Ich fang die Stimmung mit dem Handy ein, schau mir das Foto an und dann verbinde ich bewusst mit diesem Bild die glücklichen Gefühle, die das Naturschauspiel in mir erzeugt.  
So kann ich Szene später wieder nacherleben, wenn mir das Foto wieder begegnet. Mit etwas Übung funktioniert dieses “emotionale Fotografieren”, wie ich es nenne, wirklich gut. Du wirst in diesem BLOG noch davon hören.

Viele Genussmomente ergeben sich nicht zufällig. Sie sind sehr oft vorausgeplant.  
Ich beispielsweise brauche das genussvolle Espresso-Ritual am Nachmittag. Das ist nicht irgendein Kaffee, schnell aus der Dose, zum Hinunterkippen.

Zeit für kleine Rituale : davon lebt der Genussmoment

Zu diesem, fast täglichen Genussmoment gehören rituelle Handlungen: das Mahlen und das Andrücken des Siebträgers, mit viel Gefühl, die Freude an der schönen Crema, manchmal auch ein perfekter Milchschaum und schließlich ein Plätzchen, wo mich niemand stört. Mit Ruhe eine Tasse lang riechen und schmecken wie das Glück sich anfühlt. Da bleibt kein Platz für Stressgefühle.

 Im nächsten BLOG zu dieser Kategorie werde ich dir 5 Prinzipien nennen, die den Genussmoment beleben.

Einstweilen kann ich dir nur raten:

Gib dir den Genussmoment – Genießen macht glücklich.