**Zeit zum Genießen – Timing zählt**

[März 29, 2020](https://xn--geniessen-bringt-glck-ric.com/genussmomente/zeit-zum-geniessen-timing-zaehlt/)[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/)

Im [ersten Blog meiner Rubrik zum Thema](https://xn--geniessen-bringt-glck-ric.com/genussmomente/so-wirkt-geniessen-gegen-stress-5-schritte-zum-genussmoment/) „Gib dir den Genussmoment“ hab ich versprochen, etwas zu den fünf wichtigen Prinzipien zu sagen, die den Genussmoment besonders gut gelingen lassen.
Wahres Genießen braucht oft gute Vorbereitung, und zwar nicht nur mental, auch sonst gibt es Bedingungen, die stimmen müssen, damit das Glücksgefühl sich wirklich zeigt. Was darf nicht fehlen? Heute das erste wichtige Prinzip: **Das Timing für Genießerpausen.**

Pausen genießen – die Natur macht es uns vor

**Den rechten Zeitpunkt finden**

Viele von uns sind jeden Tag im Rennfahrtempo unterwegs. Darum sind Pausen wichtiger denn je. Es ist so wie beim Autolenken: Du schaffst die längsten Strecken ohne Nackenschmerzen, wenn du nach einer Zeit des konzentrierten Fahrens die Ausfahrt nimmst, um aufzutanken. Und machst du eine Strecke öfter, dann weißt du schon, wann dieser ganz bestimmte Rastplatz kommen wird, an dem du deine Pause ganz entspannt genießen wirst.

Man kennt ja seinen Arbeitstag, daheim und im Büro, schon sehr genau.
Du  weißt deshalb, wie lange deine Aufmerksamkeit normalerweise reicht und wann es Zeit ist, anzuhalten. Besonders ideal sind Pausen dann, wenn eine Aufgabe beendet ist und eine andere begonnen werden soll. Dann ist es Zeit für den Genussmoment.

**So ein Moment hat seine Grenzen**

Wie lange dauert denn so ein „Moment“? Das wird ganz unterschiedlich sein. Mit der Routine des Genießers, der Genießerin gelingt es schnell, ganz abzuschalten. Danach sind es vielleicht nur  5 bis 10 Minuten, in denen du dich ganz entspannt in  den Genussmoment vertiefst: Das ist vielleicht Musik im Kopfhörer aus deiner Playlist auf dem Handy, oder ein Chat mit jemandem, der so genießen kann wie du. Ein kurzer Absatz in dem Buch, das griffbereit zur Stelle ist, und vieles mehr.



Ein andermal kann  dein Genussmoment auch länger dauern. Du nützt die Pause mit Kollegen im Büro, um eine halbe Stunde im Gedankenaustausch zu genießen.
Und wenn das kein Genuss wird ? Nun, das merkt man ziemlich schnell!  Geh lieber wieder an den Arbeitsplatz zurück und gönne dir noch 5 Minuten Abschaltzeit. Mach beim Genussmoment so gut wie möglich keine Kompromisse.

Genießen bringt nur Glück, wenn Glückshormone in Bewegung kommen. Wenn du in deiner kurzen Auszeit etwas machen konntest, was dir so richtig gut tut, wirst du es spüren.
Darum ist es sehr wichtig, dass du weißt, was zu dir passt. So kannst du es vermeiden, dass dir am Ende deines Tages die Momente fehlen, die du zum täglichen Genießen brauchst, um Stresshormone abzubauen.

Ich kann nur raten: Bleibe skeptisch, wenn dir die Pausenrituale von oben her verordnet werden. Genießen kann man nur, solange man sich frei dafür entscheiden darf.
Ja, Teambuilding, sich informell zur Arbeit auszutauschen, soll sein. Doch zählt das nicht zur ganz persönlichen Genussbilanz, es sei denn, du bist Workoholic –  oder der Chef in der Gerüchteküche deiner Firma (Man sieht, Genüsse sind verschieden wie die Menschen).

Was hier auch angesprochen wurde: **Genießen braucht den Ort, der dazu passt**. Zu diesem zweiten wichtigen Prinzip dann mehr beim nächsten Mal in dieser eigenen Rubrik.

Einstweilen heißt es üben, … mindestens dreimal täglich:

**Gib dir den Genussmoment – Genießen bringt Glück**