

GENUSSTRAINING



Simone Burkert
SCHULE FÜR GESUNDHEIT

Das Genusstraining dient dazu, durch gezielte Achtsamkeit auf positive Sinneseindrücke Deine inneren Stärken und Ressourcen zu aktivieren.

Wir neigen im stressigen Alltag eher dazu, unseren Fokus auf die negativen und anstrengenden Eindrücke zu legen. Oft wissen wir spontan gar nicht, was uns guttut.

Es lohnt sich wieder zu lernen, die eigenen Vorlieben und Stärken zu spüren und wie man sie genießen kann.

Dafür benötigst Du etwas Zeit und Ruhe. Dies ist eine bewusste Investition in Dich selbst. Schaffe Dir selbst eine positive Grundstimmung, einen echten Puffer im stressigen Alltag.

Ok, such Dir einen angenehmen und ruhigen Platz, nimm eine entspannte Stellung ein. Schließ nun die Augen und atme zwei-, dreimal tief ein und aus - bis in Deinen Bauch. Mach Dir bewusst es ist Deine Zeit, sie gehört ganz allein Dir, es geht um Dich und Dein inneres Gleichgewicht.

Lass alle Bilder und Geräusche in den Hintergrund treten, indem Du Dich zunächst für ein paar Atemzüge nur auf Deinen Atem konzentrierst und beobachtest, wie es allmählich ruhiger in Dir wird. Gelingt das nicht sofort, kein Problem. Komm einfach wieder zurück zu Deinem Atem und beobachte weiter.

Wenn Du das Gefühl hast, bei Dir angekommen zu sein, dann versuche die folgenden Gedanken ganz bewusst wahrzunehmen, lass Dich mit all Deinen Sinnen jeweils ca. eine halbe Minute bis Minute darauf ein. Dann wechsele zum nächsten Gedanken...

- Denke an Menschen, die Du besonders magst, die Dir gut tun...
- Denke an Dinge, in denen Du richtig gut bist, die Du richtig gut kannst...
- Stell Dich selbst in Deinem Lieblingsoutfit vor...
- Denk daran, wie Dein Lieblingsparfum riecht...
- Hör die Melodie Deiner Lieblingsmusik...
- Stell Dir vor, wie sich warme Sonnenstrahlen auf der Haut anfühlen...
- Denke an Deinen Lieblingsort...
- Schmecke Dein Lieblingsgetränk...
- Denke an zwei, drei Dinge in Deinem Leben, für die Du dankbar bist...
- Denke an etwas, was Du Dir jetzt gleich nach der Übung Gutes tun wirst...

Genieße noch einen Moment und komm dann ganz langsam mit Deiner Aufmerksamkeit wieder zurück an den Ort, an dem Du gerade bist. Atme richtig tief und kräftig ein und aus, reck und streck Dich, öffne die Augen und sei ganz wieder im Hier und Jetzt.

(S. Burkert 2018; vgl. Richter, J. 2013: Schmerzen verlernen)