



Wie werde ich ein Geniesser?

Es ist meine volle Überzeugung, dass Essen und Genuss nahe beieinanderliegen (sollten). Auch wenn ich auf Vergnügen aller Art verzichten kann, essen muss ich immer, jeden Tag, ungeachtet auf Genuss oder Frust. Was liegt somit näher, als dass mein tägliches Essen voller Genuss sein sollte. Wenn das Essen aber mit einer so genannten Ess-Störung vorliegt, kann aus Lust zum Essen umgehend Frust zum Essen auftauchen. Umso wichtiger ist es, sich mit dem Gedanken 'Genuss' mal näher zu beschäftigen, denn Genuss kann meine innere Lebenshaltung und somit meine Lebensqualität massiv verändern.

Genuss und Achtsamkeit sind unzertrennlich, denn ohne Achtsamkeit bin ich mir den Genuss nicht bewusst. Und Achtsamkeit ist immer der Auslöser zum Genuss - kompliziert?

Wie können Sie den Genuss in Ihrem Alltag erhöhen? Auch da ist es so wie überall: Übung macht den Meister. Genuss ist nicht einfach da, man muss ihm Beachtung schenken, ihm Zeit einräumen. Und genau das muss jeden Tag geübt und geübt werden. Und dazu braucht es wiederum unsere Sinnesorgane, diese müssen trainiert und aktiviert werden. Unsere Sinnesorgane sind die Augen, die Nase, der Mund, die Haut und die Ohren. Aktivieren Sie diese so oft es geht:

- **Spüren** Sie bewusst die Sonne oder den Wind an der Haut, oder nehmen Sie einen Ast in die Hand und spüren Sie seine Oberfläche etc.



- **Betrachten** Sie bewusst eine Kuh, welche auf der Wiese am grasen ist oder die Wolke, welche soeben vorbeizieht. Fragen Sie sich, ob Sie diese nachzeichnen könnten.



- **Riechen** Sie bewusst an ihrem Kaffee oder an der reifen Melone, machen Sie Riechvergleiche, z.B. wie intensiv riecht dieser oder jener Apfel, rieche ich Unterschiede?



- **Hören** Sie bewusst der Amsel zu, wenn sie ihr Abendständchen zwitschert, oder hören Sie wieder mal ganz bewusst den Grillen bei ihrem Konzert zu.



- **Schmecken** Sie bewusst die Schokolade mit voller Aufmerksamkeit, lassen Sie diese im Mund zergehen, schieben Sie diese hin und her und spüren Sie nach dem Schlucken den Nachgeschmack im Mund.



Ist Ihnen das Wörtchen 'BEWUSST' aufgefallen? Dies ist der Schlüssel, um ein Geniesser zu werden. Egal was Sie machen, versuchen Sie diesen Aktivitäten mehr Bewusstheit und mehr Achtsamkeit zu geben. Und dasselbe beim Essen, versuchen Sie immer wieder, ganz **bewusst achtsam** zu **essen**. Und Sie werden feststellen, dass das Leben automatisch mehr Qualität zu bieten hat.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen ganz **bewusst** einen tollen Juli 2014.

