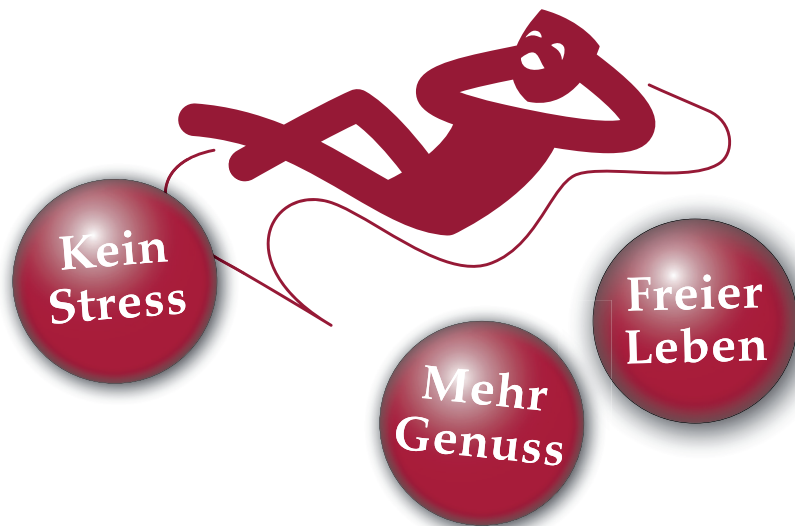




MIR GEHT`S GUT!

*Ein Selbstcoaching-Kurs für mehr Gesundheit,
Erfolg und Lebensfreude mit dem
bewährten Autogenen Training*

Leseprobe

Kursübersicht & Erfolgs-Checkliste

8 Wochen für mehr Entspannung, Genuss und Lebensfreude

<i>Lektion</i>	<i>Inhalt</i>	<i>Zu tun & erledigt</i>
Einführung	Sie - erfahren, wie der Kurs abläuft, - lernen die Vorteile und den Nutzen der Grundstufe des Autogenen Trainings kennen, - legen Ihre Kursziele fest.	☐ Kurs-Ziele festgelegt
1	Sie - lernen den grundlegenden Ablauf und die Übungshaltungen kennen, - machen sich mit hilfreichen Vorübungen zur Einstimmung vertraut, - erhalten Hinweise, worauf beim Üben generell zu achten ist. Sie üben die Ruhe- und die Schwereformel.	☐ Körperhaltungen ausprobiert ☐ Vorübungen probiert und eine ausgewählt ☐ täglich Autogenes Training geübt
2	Sie - erfahren, warum Autogenes Training wirkt, - lernen, was erfolgreiches Üben bedeutet und setzen sich mit dem Thema „persönlicher Erfolg“ auseinander, - reflektieren Ihre wichtigsten Kursziele. Im Autogenen Training üben Sie nun auch die Wärmeformel.	☐ mit eigener Vorstellung von persönlichem Erfolg auseinandergesetzt ☐ die wichtigsten Kursziele reflektiert, ein Ziel priorisiert ☐ täglich Autogenes Training geübt
Bonus 1	Und schon haben Sie den ersten Meilenstein erreicht. Was das ist, wird noch nicht verraten. :-)	
3	Sie - erfahren, was Stress eigentlich ist und wie er entsteht, - schätzen Ihren Stresslevel ein und reflektieren Ihre Stressauslöser, - überlegen wirksame Gegenmaßnahmen. Im Autogenen Training üben Sie nun auch die Atemformel.	☐ Stresslevel eingeschätzt ☐ Stressauslöser reflektiert & Gegenmaßnahmen überlegt ☐ täglich Autogenes Training geübt
4	Sie - erfahren, wie Sie bewusst Loslassen können, - machen sich bewusst, was Sie loslassen wollen, - priorisieren Ihre Loslass-Ziele, überlegen Umsetzungsstrategien dafür und schreiben Ihre „Tu ich nicht mehr!“-Liste. Im Autogenen Training üben Sie nun auch die Herzformel.	☐ Loslass-Themen reflektiert und Strategien entwickelt ☐ „Tu ich nicht mehr!“-Liste geschrieben ☐ täglich Autogenes Training geübt

Das erwartet Sie.
Das gewinnen Sie.

<i>Lektion</i>	<i>Inhalt</i>	<i>Zu tun & erledigt</i>
5	Sie - erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Grenzen besser erkennen und wahren können, - reflektieren Ihre persönlichen Grenzüberschreiter, - lernen auf verschiedene Art „Nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen. Im Autogenen Training üben Sie nun auch die Bauchformel.	☐ Grenzen und Grenzüberschreiter reflektiert ☐ Grenzsatz-Strategien ausgearbeitet ☐ täglich Autogenes Training geübt
6	Sie - lernen, wie man mithilfe von gezielten Affirmationen gesundheitliche und psychische Leiden mildern oder abstellen kann, - reflektieren eigene Themen, die Sie mithilfe von Affirmationen angehen möchten, - legen die erste eigene Affirmation fest. Im Autogenen Training üben Sie nun auch die Kopfformel und arbeiten mit individueller Affirmation.	☐ zu bearbeitende Themen reflektiert ☐ passende Affirmation gewählt ☐ täglich Autogenes Training geübt
Bonus 2	Sie haben den zweiten Meilenstein erreicht. Auch hier können Sie sich auf eine kleine Überraschung freuen.	
7	Sie - lernen, warum höhere Achtsamkeit das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigert, - erfahren, wie Sie achtsamer werden und was Genuss ausmacht, - erarbeiten Ihr persönliches Genuss-Profil. Sie üben von nun an auch die Ultrakurzformeln.	☐ Achtsamkeits-Reflektion durchgeführt ☐ Genuss-Profil erarbeitet ☐ täglich Autogenes Training geübt
8	Sie: - lernen die Grundsätze des Genusses kennen, - bekommen eine Vielzahl an Anregungen, wie Sie Ihr Genussvermögen verfeinern und steigern können, - brainstormen persönliche Genuss-Momente und Herzerfreuer und planen sie in Ihren Alltag ein. - Sie reflektieren Ihren Kurserfolg und bestimmen, wie Sie das Gelernte langfristig in Ihren Alltag einbinden. Sie üben die vollständige Grundstufe des Autogenen Trainings mit eigener Affirmation.	☐ Herzerfreuer und Genussbringer reflektiert ☐ „Tu mir gut“-Liste geschrieben ☐ langfristigen Transfer der Kurserfolge überlegt ☐ täglich Autogenes Training geübt ☐ Grundstufe Autogenes Training gemeistert 



Vorteile und Wirkungen der Grundstufe des Autogenen Trainings & Ihre Kurs-Ziele

<i>Wirkung / Nutzen</i>	<i>Will ich!</i>	<i>Priorisierung & Raum für eigene Bemerkungen</i>
Schneller abschalten, entspannen und erholen		
Innere Harmonie und Ruhe schaffen		
Ruhiger und erholsamer schlafen		
Gefühl für den eigenen Körper, die eigenen Bedürfnisse schärfen		
Gedankenkarusselle und Hamsterrad-Dasein durchbrechen		
Kraft tanken und die persönliche Leistungsfähigkeit steigern		
Stressbedingte Symptome wie innere Unruhe oder Kopf- und Bauchweh mildern und heilen		
Mir Gutes tun und mein allgemeines Wohlbefinden steigern		
Burnout vorbeugen und akuten Stress reduzieren		
Konzentration erhöhen		
Das eigene Gefühlsleben bewusst wahrnehmen und wo sinnvoll Grenzen setzen		
Eigene Leistungsgrenzen erkennen und akzeptieren		
Gelassener werden, Aggressionen und Ängste abbauen		
Bewusster genießen und öfter genießen		
Aktiv kleine Herzerfreuer in den Tagesablauf einbauen		
<i>Raum für weitere Ziele und Wünsche:</i>		

Hier sehen Sie auch gleich den Nutzen & die Vorteile, die Ihnen Autogenes Training bringt!



KURS: MIR GEHT'S GUT!

LEKTION 1



Lernziele:

In der ersten Lektion geht es um die grundlegenden Dinge des Autogenen Trainings. Sie lernen die Übungshaltungen und den Übungsrahmen kennen und erhalten wichtige Startertipps.

Im Praxisteil lernen und üben Sie die ersten beiden Formeln für innere Ruhe und Muskelentspannung. Ich wünsche fröhliches Lernen!

Die Übungshaltungen des Autogenen Trainings

Um das Autogene Training jederzeit und überall durchführen zu können, haben sich drei Körperhaltungen bewährt:

- die liegende Haltung
- die sitzende Position
- die Droschenkutschhaltung

*Klar strukturiert und
ansprechend aufbereitet!*

Lesen Sie sich die Anleitungen zu den einzelnen Haltungen durch. Wenn Sie Lust haben, können Sie sie dabei auch gleich ausprobieren. Ich empfehle Ihnen, in den kommenden acht Wochen jede dieser Haltungen zu üben. Nur dann können Sie das Autogene Training später in jedweder Situation anwenden. Wie Sie darüber hinaus sehen werden, haben die verschiedenen Haltungen ihre Vor- und Nachteile.

Die liegende Haltung



Legen Sie sich auf den Rücken ausgestreckt auf eine ebene Unterlage. Das kann Ihr Bett, die Couch oder eine bequeme Matte sein. Ich liebe es auf meiner dicken, wollenen Yogamatte zu entspannen. Wichtig ist, dass Sie es bequem haben. Sie können sich ein Kissen unter Ihren Kopf betten. Oft finden Kursteilnehmer es angenehm, die Knie zu erhöhen. Das können Sie tun, indem Sie sich eine Nackenrolle oder eine gefaltete Decke unter die Kniekehlen schieben.

Apropos Decke: Wenn es kühler ist, sollten sich auf jeden Fall zudecken. Zudem sind dicke Socken behaglich. - Wichtig ist, dass Sie sich rundum wohlfühlen!

Die Arme legen Sie bequem neben ihren Körper. Die Handflächen zeigen nach oben oder unten. Das handhaben Sie, wie es Ihnen besser gefällt. Ihre Beine ruhen entspannt nebeneinander, dabei fallen die Fußspitzen leicht nach außen. Achten Sie darauf, dass Sie weder durch die Decke noch durch Kleidung beengt werden.

Die Vorteile der liegenden Haltung liegen auf der Hand: Sie ist nicht nur ungemein gemütlich, sondern ermöglicht völlige Muskelentspannung. So kommen wir am leichtesten in einen tiefen Entspannungszustand. Allerdings ist diese Haltung nicht überall anwendbar und es kann leicht passieren, dass Sie einschlafen. Daher sollten Sie, so verführerisch die horizontale, kuschelige Lage auch ist, ebenfalls in den anderen Positionen üben.

Die sitzende Haltung



Suchen Sie sich einen bequemen Stuhl oder Sessel, am besten mit hoher Lehne, so dass Sie Ihren Kopf anlehnen können. Wenn das Sitzmöbel gepolstert ist, umso besser. Setzen Sie sich bequem hin. Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule möglichst in ihrer natürlichen Form ist. Wenn Ihre Füße komfortabel den Boden berühren, bilden Ihre Beine in den Kniegelenken einen rechten Winkel. Das ist die optimale Position. Sie können Ihre Beine aber auch hochlegen, wenn es die Übungssituation zulässt und es Ihnen angenehmer ist. Die Unterarme und Hände legen Sie bequem auf der Lehne oder in Ihrem Schoß ab.

Der Vorteil der Haltung ist, dass Sie bequem und zudem vielerorts durchführbar ist. Auch ist die Einschlafgefahr geringer.

Die Droschkenkutscherhaltung



Wenn Ihnen jetzt das Bild eines in sich zusammengesunkenen, schlummernden Kutschers auf seinem Bock kommt, sind Sie ganz richtig. Sie üben in dieser Haltung auf einem Hocker, einem Stuhl oder einer Bank, ohne den Rücken anzulehnen. Wichtig ist, dass die Sitzfläche nicht zu hoch und nicht zu tief ist, so dass beide Füße bequem parallel auf dem Boden stehen können. Die Beine sind dabei leicht geöffnet, optimalerweise bilden sie im Kniegelenk einen rechten Winkel.

Kopf und Schultern sind in dieser Haltung ganz leicht nach vorne geneigt. Ihre Unterarme legen Sie auf Ihren Oberschenkeln ab, die Hände ruhen dazwischen. Nun lassen Sie sich in die Position sinken. Die Wirbelsäule ist hier also nicht gerade, sondern leicht gebeugt. Ist die Position richtig, ist Ihr ganzer Körper stabil und trägt sich selbst.

Das ist die schwierigste Übungshaltung. Verändern Sie die Position solange, bis Sie so bequem wie möglich sitzen. Gehen Sie geduldig vor. Mit der Zeit gewöhnen Sie sich an die Position. Auch wenn das Entspannungsgefühl hier manchmal nicht so intensiv gelingt, wie bei den anderen beiden Haltungen, sind die Vorteile offensichtlich: Sie können so das Autogene Training wirklich überall anwenden, selbst in der U-Bahn oder in einem Badezimmer. Einschlafen kann man so auch am allerwenigsten.

Ungeeignet sind übrigens Drehstühle, Sitzbälle oder alle beweglichen Möbel, da Sie auf ihnen immer die Körperspannung halten müssen. Beim Autogenen Training geht es jedoch um größtmögliche Entspannung.

Ablauf der Übungen

Egal wo und in welcher Position Sie üben: Der Rahmen des Autogenen Trainings ist immer gleich, nämlich



1. Wenn gewünscht eine Vorübung, dann die Haltung einnehmen
2. Selbstsuggestion mit den Entspannungsformeln
3. Affirmation
4. Rücknahme

Die einzelnen Punkte des Übungsablaufes schauen wir uns nun im Detail an.

Mein Stresslevel & Stressauslöser

Datum: ____.

Stresso-Meter:

Bewerten Sie auf einer Skala von 1 – 10 Ihren aktuellen Stresslevel und tragen Sie Ihre Einschätzung ein.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = gar nicht gestresst (Sie sind gut erholt, bspw. kurz nach oder im Urlaub)

5 = mittleres Stressniveau (nicht immer angenehm, aber zu ertragen)

10 = extrem gestresst (starkes Leiden, bspw. aufgrund extremer Begebenheiten)

Überlegen Sie nun, wo Ihr idealer Punkt auf der Skala wäre und notieren Sie den Wert. Achtung: Wir messen hier den negativen Stress; 0 heißt nicht, dass Sie auf Eustress verzichten müssten. ;-)

Mein gewünschter Stresslevel: _ _ _

Aktuelle Stressauslöser & geplante Gegenmaßnahmen

Überlegen Sie

- Welche aktuellen inneren & äußeren Stressauslöser habe ich?
- Was möchte ich in dagegen tun?

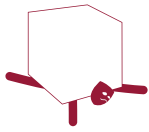
Welche aktuellen inneren & äußeren Stressauslöser habe ich?

Was möchte ich in dagegen tun?

Mit vielen praktischen & wiederverwendbaren Reflexions- und Arbeitsbögen

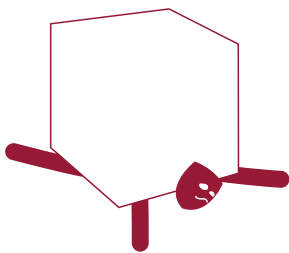


Schritt für Schritt loslassen



Loslassen ist im Grunde eine gesunde Anpassungsreaktion auf etwas, das uns widerfahren ist oder auf etwas, das nicht oder nicht mehr unseren Wünschen oder Vorstellungen entspricht. Es ist ein innerer Prozess, den wir alle kennen und der schon so manches Mal ohne unser bewusstes Zutun vonstatten gegangen ist, denn loslassen gehört zum Leben. Schwierig ist es immer dann, wenn damit ein Schmerz oder ein großer Verlust verbunden ist oder wenn es sich um eine alte Gewohnheit dreht.

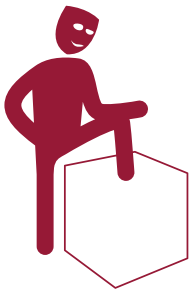
Um das Loslassen besser zu verstehen und anzupacken, ist es hilfreich, sich die einzelnen Prozessschritte bewusst zu machen:



Zunächst gilt es zu erkennen, was uns belastet - die kleinen Dinge ebenso wie die großen. Wir machen uns bewusst, was uns beispielsweise nervt, nicht gut tut oder quält. **Denn nur was uns bewusst ist, können wir auch ändern!**

Alarmgeber dafür sind unangenehme Gefühle. Immer dann, wenn Sie beispielsweise wiederholt Ärger, Angst, Wut oder Traurigkeit empfinden, sollten Sie genauer hinschauen. Oft geht damit schon die Einsicht einher, dass wir etwas so nicht mehr wollen oder es so nicht weitergehen kann, weil wir uns damit belasten.

Beste Tipps & nachvollziehbare Vorgehensweisen



Der nächste Schritt im Loslass-Prozess ist das **Akzeptieren dessen, was wir nicht mehr wollen oder was uns passiert ist**. Das fällt an mancher Stelle verständlicherweise sehr schwer. Dennoch ist es unumgänglich für die Bewältigung und möglichst endgültige Befreiung.

Oft ist es sinnvoll, Bilanz zu ziehen. Dabei helfen Ihnen folgende Fragen:

1. Was verliere ich, wenn ich loslasse?
2. Was gewinne ich, wenn ich loslasse?

Bei der Beantwortung setzen Sie sich mit Ihren Befürchtungen und Ängsten sowie dem Gewinn des Jetztigen auseinander, aber auch mit neuen Richtungen und positiven Zielen. Wenn Ängste auftauchen, rate ich Ihnen, sich diesen zu stellen. Prüfen Sie auch, wie realistisch diese tatsächlich sind. Vieles von dem, was wir befürchten, ist pures Kopfkino, das in der Realität nie eintritt. Sich den Gewinn des Alten noch einmal vor Augen zu führen, hilft zu verstehen, warum wir manches nicht aufgeben oder loslassen wollen.



Dann geht es darum, einen umsetzbaren Loslassplan zu schmieden. **Wichtig ist, dass die Maßnahmen für Sie bewältigbar sind**. Das erfordert nicht selten kleine Schritte, was Geduld und Nachsicht erfordern mag. Doch damit ermächtigen Sie sich und machen das Thema anpackbar.

Fragen Sie sich: **Wer oder was kann mir beim Loslassen helfen?**

Schauen Sie, wie es andere gemacht haben. Holen Sie sich wenn nötig Hilfe. Wenn es in Ihrem Umfeld Menschen gibt, die ähnliches schon erfolgreich bewältigt haben, fra-

gen Sie sie nach dem „Wie?“. Wenn es Personen gibt, die Sie unterstützen und anspornen, wunderbar: Lassen Sie sich ermutigen! Bei kleinen Themen braucht es manchmal Hilfsmittel wie die „Tu ich nicht mehr!“-Liste, die ich Ihnen nachher vorstelle. Zu größeren Themen gibt es dezidierte Ratgeber mit Bewältigungsstrategien und Erfahrungsberichten. Vielleicht empfinden Sie auch eine Selbsthilfegruppe als unterstützend. – Nutzen Sie alles, was Ihnen beim Loslassen hilft!

Meiden sollten Sie jene Menschen, die Sie im Bisherigen halten wollen. Ebenso vermeiden sollten Sie Vorwürfe und strenge Antreiberei gegen sich selbst, beispielsweise weil Sie es „erst jetzt“ erkennen oder weil Sie aus etwas, das Sie schon ewig ausgehalten haben, nun schnellstmöglich raus wollen.

Denken Sie daran: Es geht um Ihr Leben! Es geht um Ihr Wohlbefinden, Ihre Unbeschwertheit und Ihr Glück! Schauen Sie nach vorne und:



1. *Legen Sie Ihr Richtungsziel fest.*
2. *Erlauben Sie sich das Loslassen.*
3. *Packen Sie an und bleiben Sie dran, solange, bis Sie das Thema nicht mehr belastet oder Sie es loshaben.*

Mögliche Hürden & Stolpersteine

An verschiedenen Punkten im Loslass-Prozess können Bedenken oder Schwierigkeiten auftreten. Die häufigsten möchte ich Ihnen kurz vorstellen. Überlegen Sie doch im Anschluss, wenn Sie Ihre Loslass-Themen reflektieren, auch gleich einmal über welchen dieser Steine Sie stolpern könnten.

Wir sind nicht allmächtig! – Manchmal fehlt die Bereitschaft zu akzeptieren, dass die Dinge nicht immer so laufen, wie wir es gerne hätten und dass wir nicht alles erreichen können. Und so werden Pferde weitergeritten, die längst tot sind oder konkret: Ziele oder Träume nicht losgelassen. Wir leben in einer Welt, in der uns dauernd suggeriert wird, alles sei möglich und wir müssten es wahlweise nur genug wollen, uns genug anstrengen oder den Wunsch eben richtig ans Universum absetzen. Oder die richtigen Ärzte oder Berater finden. Oder, oder, oder... Leider führt das letztlich nur zu sinnloser Kraft- und Zeitverschwendung und im weiteren Verlauf zu massiver Frustration.

Aber wir haben Macht! – Das gegenteilige Phänomen ist das der Ohnmacht und des Opferdenkens. Typische Sätze dafür: „Wirklich ändern können wir das eh nicht.“, „Das Leben ist vorbestimmt.“, „Wir können unsere Gefühle nicht beeinflussen.“. Und so ergeben sich Menschen widerstandslos, hinterfragen nicht und halten weiter aus.

Ich will hier keine philosophische Debatte über freien Willen, Schicksal und Veränderungsfähigkeit des Menschen aufmachen. Doch komischerweise gibt es immer wieder welche, die sich erschaffen, was sie sich wünschen. Und wie heißt es so schön: „Der Glaube versetzt Berge.“ – oder eben nicht. Solange wir annehmen, wir könnten nichtstun oder ändern, passiert halt auch nix.

Diese Welt ist nicht gerecht! – Eine weitere Problematik ist die Verweigerung der Einsicht, dass es auf dieser Welt leider nicht wirklich gerecht zugeht. Diese Sichtweise führt jedoch dazu, dass das Akzeptieren schwerfällt und ein ewiges Hadern und Ringen entsteht. Das ist bei schweren Schicksalsschlägen absolut verständlich, doch hilft es nicht weiter. Wenn wir gegen Aussichtsloses ankämpfen, investieren wir Kraft und Lebensenergie in einen Kampf, den wir am Ende verlieren, doch der uns bis zum Zusammenbruch weiterkämpfen lässt.



KURS: MIR GEHT'S GUT!

LEKTION 8

Lernziele:

Wow! Schon sind Sie bei der letzten Kurslektion angekommen. In dieser widmen wir uns noch einmal dem Genießen, da es so wesentlichen Anteil an unserer Lebensfreude hat.

Konkret geht es um die Regeln des Genusses. Sie bekommen Anregungen, wie Sie den Ihren steigern und verfeinern können. Zudem schreiben Sie eine „Tu mir gut“-Liste mit den Dingen, die Sie sich in der kommenden Woche gönnen werden.



Darüber hinaus lassen Sie die letzten acht Wochen noch einmal Revue passieren und Sie schätzen Ihren Lern- und Übungserfolg ein. Sie legen fest, wie Sie bewusstes Sich-Gutes-tun und natürlich das Autogene Training langfristig in Ihr Leben einbinden möchten.

Vergessen Sie nicht Ihren Kurserfolg zu feiern! Doch jetzt erst einmal viel Spaß bei der letzten Lektion.

Die Regeln des Genusses

8 Wochen für
Wohlbefinden & Genuss

Ich sag's Ihnen wie es ist: Bei den Worten „Genuss-Regeln“ und „Genuss-Training“ muss ich mich immer noch innerlich ein bisschen winden. „Regeln“ klingt so nach Geboten und Verboten; „Training“ nach Anstrengung und Überwindung. Und das, wenn es um so was Herrliches wie Genuss geht! Haben wir denn da keine wohlklingenden und luststiftenden Ausdrücke?

Doch bevor jetzt meine kreative Schriftstellerader mit mir durchgeht, bleibe ich lieber bei den gebräuchlichen Begriffen, die alle meine Ausbilder verwandt haben und die auch in der Genuss-Literatur immer wieder auftauchen.

Was dahintersteckt ist auf jeden Fall wichtig zu wissen und wer beispielsweise seine Sinne trainiert, empfindet tatsächlich mehr Genuss. Die folgenden Genuss-Regeln sind die wichtigsten Grundsätze. Wer sie kennt und beachtet, wird bewusster und intensiver genießen. Vielleicht finden Sie ja weitere für Sie wichtige Dinge, diese fügen Sie dann einfach dazu. Das Schöne ist: Seine Genussfähigkeit zu steigern macht Spaß und ist zudem eine nie endende Freude. Also auf ins Vergnügen :-)!

Regel Nr. 1: Genuss braucht Selbsterkenntnis!

Um Ihr Genussvermögen noch zu bereichern, müssen Sie wissen, was Ihnen gut tut. Das klingt banal, doch das ist es in der Praxis ganz und gar nicht. Sehr oft ist Menschen nicht bewusst, was genau sie in gehobene Stimmung oder in freudiges Erleben versetzen kann. Nicht selten wird einfach ein scheinbar für Viele genussbringendes Verhalten übernommen, beispielsweise das Glas Wein zum Abendessen, ohne das für einen selbst wirklich ein genussvoller Mehrwert entsteht. Man tut es einfach, weil es alle tun oder weil es gemeinhin als Genusserlebnis gilt.

Um sich noch mehr für Ihre Genüsse und Gelüste zu sensibilisieren, haben Sie letzte Woche Ihr Genussprofil erarbeitet. Wenn Sie sich dem Thema intensiv gewidmet haben, wissen Sie bereits sehr klar, was Sie mögen und was Ihnen gut tut. Nun geht es darum, Genuss aktiv zu leben, zu vermehren und zu verfeinern.



Je besser Sie Ihre Vorlieben und Bedürfnisse kennen, desto mehr Genussmomente können Sie erleben.

Wie Sie sicher bemerkt haben, hat das Erkennen seiner Vorlieben und Bedürfnisse sehr viel damit zu tun, wie bewusst Sie Ihre Körperempfindungen und Gefühle wahrnehmen. Wenn wir mehr genießen wollen, müssen wir der Selbsterkenntnis also immer wieder Zeit und Raum geben und intensiv in uns hineinspüren.

Regel Nr. 2: Genuss braucht Selbstbestimmung!

In der Genuss-Reflexion letzte Woche habe ich Sie gleich zu Beginn gefragt:

- *Ganz spontan: Welche Gedanken und Assoziationen haben Sie zum Begriff „Genuss“?*
- *Was genießen Sie?*

Wissen Sie noch, was Sie geantwortet haben? Wenn nicht, schauen Sie doch gleich mal in Ihre Aufzeichnungen und analysieren Sie, ob Ihre Antworten auf Frage eins und Frage zwei relativ deckungsgleich sind. Wenn dem nicht so ist, fragen Sie sich jetzt bitte mal:

„Kann es sein, dass ich mir Genüsse untersage?“

Das muss nicht sein. Doch berufsbedingt weiß ich, dass Viele eine ganze Menge potentiell genussbringende Dinge nicht ausleben. Bei manchen davon mag es auch gut sein, wenn man sie einfach freudenspendende Phantasien bleiben lässt. Doch oftmals versagen sich Menschen etwas beispielsweise aus Scham, weil es nicht gut angesehen oder geächtet ist. Dann kleben da Verbots-Etiketten wie „Macht man nicht.“, „Dafür bin ich zu alt.“ oder „Dadurch werde ich dick.“ ... drauf. Diese hinderlichen Glaubenssätze stehen dem Genusserleben im Wege.

Dazu kommt, dass Viele schon als Kind nicht vorgelebt bekamen, dass uns Genuss und Lebensfreude zustehen und für unsere Gesundheit und Ausgeglichenheit sehr wichtig sind. Denn ob und wie häufig wir uns Freudvolles einladen, hat viel mit unserer Erziehung und gesellschaftlicher Prägung zu tun. Wie in Lektion 7 schon berichtet, ticken wir eher nach dem Motto: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!

Das Fatale ist jedoch, dass heute immer mehr Menschen gar nicht mehr aufhören zu arbeiten. Selbst wenn sie sich körperlich nicht mehr am Arbeitsplatz befinden, tickern in der Freizeit immer noch tausend berufliche Dinge durchs Hirn. Doch leider können auch die genuss-versprechendsten Aktivitäten nichts ausrichten, wenn der Kopf dafür nicht frei ist.

Genuss wird jedoch nicht nur durch gesellschaftliche Prägung und Erziehung erschwert, sondern beispielsweise auch durch religiöse oder gruppenspezifische Vorgaben. Diese werden durchaus genau deshalb gemacht, weil sie lustvolles Verhalten reduzieren oder verhindern und bei Nichtbeachtung mit schlechtem Gewissen belegen sollen. Unter dem Deckmantel „zum Wohle für alle“ oder „zum Wohle für die Gesundheit“ steht dann schlicht die Idee, Menschen zu steuern und brav oder arbeitsam zu halten.

Schauen Sie ruhig auch mal unter diesen Gesichtspunkten auf Ihr Genussverhalten und hinterfragen Sie, inwieweit Sie sich hier beeinflussen lassen. Ich will nicht zu Rebellion oder Revolte aufrufen, aber durchaus zur Reflexion, zur eigenen Meinung und zur bewussten Entscheidung für oder gegen etwas. Denn das ist Selbstbestimmung. Wenn Sie mal hingucken, was in unseren ach so aufgeklärten und scheinbar eigenverantwortlichen Zeiten so alles verteufelt oder untersagt wird, ist das schon manches Mal verwunderlich und steht in keinem Verhältnis zu möglichen persönlichen oder gemeinschaftlichen Schätzen.

**Tun Sie sich Gutes!
Viel Vergnügen mit dem Kurs!**