



Artikel 03/2007

„Sich etwas gönnen“ - „Genuss statt Frust“ - „Die sechs Genuß-Faktoren“

In unserer immer schneller werdenden Zeit, wird es zunehmend schwieriger sich etwas zu gönnen. Wir „haben“ keine Zeit, ist oftmals die Begründung, eine kleine Auszeit zu nehmen. Genau gesehen ist das ein wenig geschummelt. Wir haben alle Zeit und zwar gleichviel, ein Tag in Berlin ist genauso lang wie ein Tag überall sonst auf der Welt. Die ehrlichere Antwort ist: „Ich will mir keine Zeit dafür nehmen, etwas zu genießen oder mir etwas zu gönnen.“ Das klingt schon etwas anders und macht deutlich, was ein ganz wichtiger Faktor ist, um Genuss statt Frust zu empfinden – nämlich der Faktor Zeit.

Faktor Zeit

Wer sich etwas gönnen möchte braucht Zeit, denn ein guter und entspannter Zustand erfordert ein Verweilen im Augenblick. Etwas zu genießen, ein Essen, einen blauen Himmel oder die Tasse Kaffee bedarf Zeit.

Faktor Präsenz

Wer sich die Zeit nimmt braucht auch die innere Erlaubnis, diese Zeit für Genuss zu nutzen und zwar ohne schlechtes Gewissen. Die gemütliche Tasse Tee lässt sich nur genießen, wenn die Gedanken auch auf dieselbe gerichtet sind. Wer noch mental im letzten Problem steckt oder geistig etwas vorbereitet, wird wenig von der Tasse Tee wahrnehmen.

Faktor Wahrnehmung

Menschen sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Wenn wir etwas genießen wollen brauchen wir unsere Sinne und zwar eingeschaltet. Tee können wir riechen, schmecken, sehen, spüren und auch hören. Wann haben Sie das letzte Mal bewusst ein Brötchen angefasst und seine Form gefühlt?

Faktor Konzentration

Sich etwas gönnen, also zu genießen geht nicht nebenbei. Wer ein Lied hört und dabei bügelt, abwäscht, telefoniert wird sich schwer tun das Lied umfassend zu verstehen. Multi-Tasking ist Gift für Genuss.

Faktor Normalität

Wenn Paul, 5.Klasse Gymnasium, den ersten Teil seiner Hausaufgaben erledigt hat, steht er stolz auf und gönnt sich etwas zum Naschen. Paul tut dies mit Selbstverständlichkeit, für ihn ist es normal. Genuss braucht keinen besonderen Anlass, sondern ist normal!

Faktor Verzicht

Wer schon einmal für längere Zeit auf etwas verzichtet hat, weiß, welchen Genuss es bereitet, sich wieder den Kaffee, die Eiscreme oder den Opernbesuch zu gönnen. Bewusster Verzicht, zeitlich begrenzt ist ein Turbo für Genuss.

Dies sind sechs Faktoren, die für Genuss eine große Rolle spielen. Menschen, die für sich selbst gut sorgen, sind zufriedener und ausgeglichener. Sich selbst ein guter Kamerad sein, sich beschenken und belohnen, genau so wie es ein Freund tut, hilft! Menschen, die sich selbst nicht mögen, bestrafen sich, wenn Ihnen etwa misslingt. Menschen, die sich selbst mögen, trösten sich!

copyrights Rolf Söder
MINDMARKETING Institut
