

FANTASTISCHE GENUSSÜBUNGEN

Falls du dich fragst, warum du ständig gestresst bist, liegt die Antwort auf der Hand: Du gönnst deinem Hirn keinen Genuss! Ja, richtig gelesen. Kein Wunder, dass es dir ständig To-do-Listen ins Gesicht klatscht.

Aber keine Sorge – wir haben was für dich. Dieses PDF ist dein persönlicher Reminder, dass das Leben genau JETZT passiert. Kein Räucherstäbchen-Quatsch, keine Esoterik – nur einfache Übungen, die dich aus dem Alltagstrott rausreißen. Ganz wichtig: **Do it!** :)

1. DER 10-SEKUNDEN-RESET

So geht's:

- Stell dir einen Wecker zu drei zufälligen Tageszeiten.
- Wenn er klingelt: Hör auf, was du gerade tust. Konsequenz, egal was es ist!
- Nimm genau wahr: Was hörst du? Was riechst du? Wie fühlt sich dein Körper an?
- Atme tief durch. Mach's wie ein Hund im Sommer – Maul auf, Luft rein.

WARUM?

Weil dein Hirn wie ein verwöhntes Haustier ist. Wenn du es nicht regelmäßig daran erinnerst, im Moment zu sein, läuft es davon – direkt in die nächste Stressfalle.

WARUM?

Weil du täglich trinkst, aber selten bewusst schmeckst. Dein Gaumen wird's dir danken.

2. TRINKEN MIT DEINEM HIRN

So geht's:

- Nimm einen Schluck von einem Getränk – so, als wärst du ein Biersommelier auf Steroiden.
- Halte kurz inne. Schmeck hin. Ist dein Getränk nussig? Fruchtig? Oder einfach nur verdammt heiß?
- Versuch, den Geschmack in Worte zu fassen (oder zumindest mehr als „schmeckt gut“ zu denken).

3. HALT, STEHEN BLEIBEN!

So geht's:

- Bleib stehen. Ja, einfach stehen!
- Spür, wie deine Füße den Boden berühren. Wackel mal mit den Zehen.
- Verlagere dein Gewicht leicht nach vorne und zurück.
- Atme tief ein und denk dir: „Okay, ich existiere tatsächlich.“

WARUM?

Weil du den ganzen Tag mit deinem Kopf woanders bist. Dein Körper ist aber immer da – gönn ihm mal 'ne Sekunde Aufmerksamkeit.

WARUM?

Weil dein Hirn ständig nach Problemen sucht. Du musst es austricksen und auf die schönen Kleinigkeiten hinweisen.

4. ICH SEHE WAS, WAS DU...

So geht's:

- Schau dich kurz um. Was in deinem Blickfeld ist eigentlich ganz nice?
- Das Sonnenlicht? Eine coole Farbkombi? Der alte Baum vorm Fenster? Der nackte Sepp nebenan?
- Halte den Moment fest – knips ein Foto oder präg's dir einfach ein.

5. TAGES-BEST-OF

So geht's:

- Beantworte abends 3 Fragen:
 - a. Was war heute nice?
 - b. Was hat mir gutgetan?
 - c. Habe ich mir Zeit für Genuss und Entspannung genommen?

WARUM?

Weil dein Gehirn ein Gewohnheitstier ist. Wenn du dich täglich fragst, was gut war, fängt es an, automatisch nach positiven Momenten zu suchen. Smart, oder?

6. ZIELLOS GEILER SCHE*SS

So geht's:

- Geh einfach los – ohne Plan, ohne Ziel.
- Lass dich treiben. Bieg da ab, wo du sonst nie langgehst.
- Schau, was du entdeckst – ne neue Straße, ein abgefahrenes Graffiti, nen coolen Laden?

WARUM?

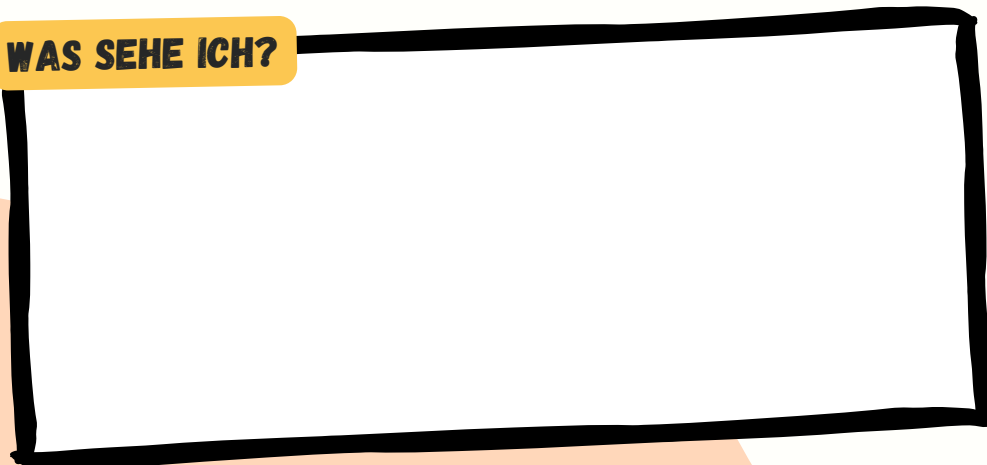
Weil du zu oft nur unterwegs bist, um anzukommen. Heute mal nicht.

MEINE NOTIZEN ZU ALL DEN ÜBUNGEN

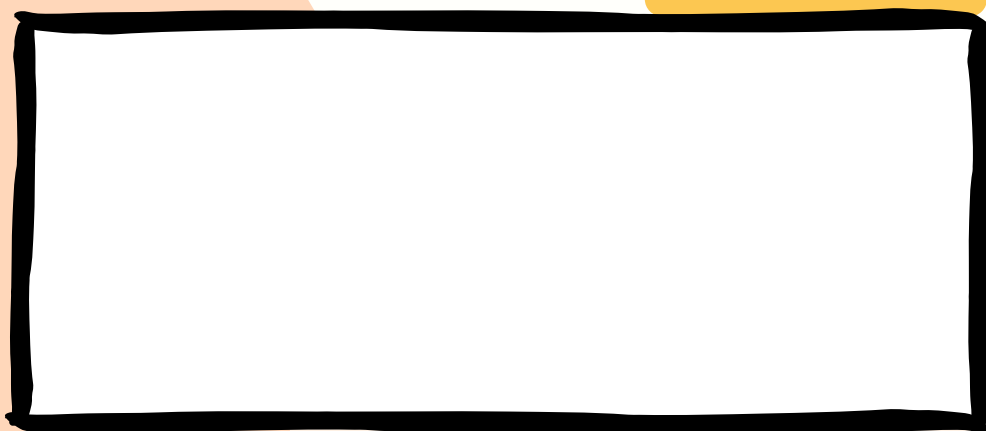
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	

GENUSSCHECK FÜR ZWISCHENDURCH

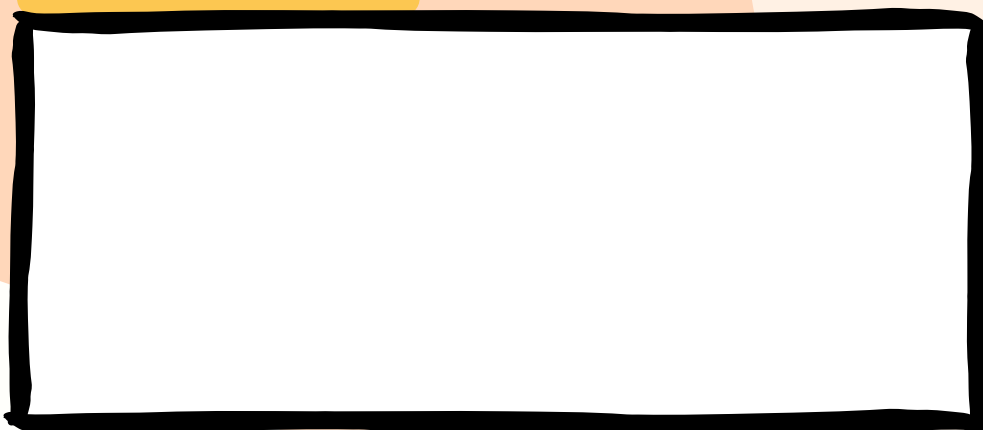
WAS SEHE ICH?



WAS RIECHE ICH?



WAS SCHMECKE ICH?



WAS FÜHLE ICH?

