FÜR DICH: AFFIRMATIONSKARTEN – DIE HEILENDE KRAFT DER DANKBARKEIT

Seite 21

Inspiration für deinen Weg

Auszeit

Großer Ratgeber:

FÜLLE DEIN HERZ JEDEN TAG MIT DANKBARKEIT

30 Seiten Ratgeber
Affirmationen & Übungen

DER WEG ZU MEHR GLÜCK & ERFÜLLUNG

Gönn dir was!

Wir laden dich ein: 5 Schritte auf deinem Weg zur Genießerin

D: 5,99 € | A: 6,90 € | EU: 6,90 € | CH: 11,20 CHF
WWW.AUSZEITMAGAZIN | OKTOBER | NOVEMBER 2023

4 198849 305991 05

ERFÜLLE DIR DEINE WÜNSCHE

HERBSTLEUCHTEN
EIN INSPIRIERENDER HERBSTSPAZIERGANG

DU FEHLST
DER SÜSSE SCHMERZ DES VERMISSENS

ZEIT IM NEBEL
DER ZAUBER DER MELANCHOLIE

Inhalt 5.2023

Dankbar sein

018 | Lauf des Lebens
Hinter den Wolken scheint die Sonne

030 | Was erfüllt dich wirklich?
Der Weg zur wahren Erfüllung

038 | Sag einfach Danke!
Von der heilenden Kraft der Dankbarkeit

044 | Danke, liebes Leben!
Ein Blick in unser Herz

Zur Ruhe kommen

050 | Kopf frei und genießen
Eine Auszeit im Salzburger Land

058 | Lebenskrisen annehmen
Ohne Regen gibt's keinen Regenbogen

066 | Deine Reise als Frau
Mit offenem Herzen und tiefer Lust

072 | Wenn der Blues kommt
Lass dich nicht unterkriegen

078 | Auf deinem Jakobsweg
Selbstfindung und Standortbestimmung

088 | Du fehlst
Vom süßen Schmerz des Vermissens

096 | Willkommen zu Hause
Urlaub, wo die Alpen am schönsten sind

Herbstleuchten

010 | Mein Herbst
Ein besinnlicher Herbstspaziergang

104 | Zugvögel – Auf und davon
Reise zu den Quellen des Lebens

112 | Genießen erlaubt
Herbstliche Genussmomente

120 | Die magische Kugel
Rund um die Kastanie

Ein wundervolles Poster für dich

Bestellbar
in unserem Shop
www.auszeit-webshop.de

Bilder Inhalt: © picsfive/Fotolia.com, © zolotareva_elina/stock.adobe.com, © Yevhenii/stock.adobe.com, © MKS/stock.adobe.com, © photoguns/stock.adobe.com, © nespix/stock.adobe.com, © sharafmaksumov/stock.adobe.com, © Allistair F peopleimages.com/stock.adobe.com, © RB Dittrich (Castello Königsleiten) Bilder Titel: Auerbach Verlag, © totallyout/Fotolia.com

Genießen erlaubt

Her mit dem guten Leben!

Das Leben rast gefühlt immer schneller an mir vorbei, ohne dass mir Höhepunkte aufleuchten. Eben war doch noch Mai und jetzt ist schon Herbst. Wo waren die Genuss-Momente des Sommers? Hab' ich mir überhaupt welche gegönnt? Oder hab' ich den schnöden Alltag auf Autopilot absolviert?

Bilder: © Hanna/stock.adobe.com, © Yevhenii/stock.adobe.com

Manchmal fühle ich mich wie eine Protagonistin in Francois Lelords Bestseller „Hector und die Entdeckung der Zeit", die beschreibt, „eine Uhr im Bauch zu haben, die immerzu tickt." Und fleht: „Ich wünschte mir, die Zeit würde langsamer verrinnen … Ich möchte Zeit haben, das Leben auszukosten." Dabei könnte das Leben so schön sein. „La dolce far niente", das süße Nichtstun, sagen die Italiener nicht nur, sondern leben die angenehme Inaktivität auch. Und tatsächlich: In südlichen Ländern gibt es deutlich weniger Depressionen. Die Sonne, der Genuss von gutem, gesunden Essen, das Pflegen von Freundschaften, die Wertschätzung für die Familie, malerische Landschaften, Romantik und Leidenschaft, kurz: der richtige Botenstoff am richtigen Rezeptor verlangsamen das Leben.

Wo ist sie hin, die Zeit?

Und ja, auch ich möchte Zeit zurückgewinnen. Zeit, in der ich die Kostbarkeiten des Lebens intensiver genieße anstatt im runter gedimmten „Ich muss funktionieren"-Modus zu verharren. Es gibt ja so vieles, was uns guttut: am frühen Morgen barfuß über eine taufrische Sommerwiese laufen, vorbeiziehende Wölkchen am blauen Himmel beobachten, würzige Waldluft einsaugen, dem Singsang eines Vogels lauschen, den duftenden Espresso schmecken, fiebrig in einen spannenden Roman versunken sein, lustvoller Sex (…).
Sich an solchen und anderen schönen Momenten wirklich zu erfreuen passt (allein schon aus Zeitgründen) nicht auf die tägliche >

„Genießen heißt gebrauchen mit Freude, nicht in der Hoffnung, sondern in der Wirklichkeit."

Aurelius Augustinus

To-do-Liste. Leben lässt sich aber nicht aufschieben.

Genussbremse

Was hindert uns daran, die süßen Früchte des Lebens zu genießen? Was macht uns zu Genuss-Bremsen? Der eigene übertriebene Anspruch trübt die Lust des Augenblicks. Aus psychologischer Sicht verbirgt sich dahinter ein großes Kontrollbedürfnis. Das Streben nach Kontrolle ist eines unserer stärksten psychologischen Grundbedürfnisse. Denn Kontrolle gibt uns ein Gefühl von Sicherheit, wir wollen die Dinge im Griff haben. Das Gegenteil von Kontrolle ist das Loslassen oder das Ausgeliefertsein. Menschen, die sich so gar nicht den Genüssen des Lebens hingeben können, haben ein hohes Kontrollmotiv. Denn wer immer darauf bedacht ist, mehr Leistung zu erbringen, hat unbewusst die Intention, die Dinge noch besser unter Kontrolle zu kriegen. Die Voraussetzung für das Genusserleben oder für das Genießen-Können ist ein situationselastisches Vertrauen in die Selbstregulierung der Schöpfung… frei nach dem Motto „Ich bin ein Experiment und weiß nicht, in was ich mich verwandeln werde".

Genussmensch werden

Lasst uns einen Fakten-Check vornehmen: Das Institut für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen wollte 2017 in einer repräsentativen Genuss-Studie erfassen: „Was und wie genießt Deutschland?" Und hier die Antworten: Entspannen und Ausruhen landeten auf den vorderen Plätzen, dann erst kam das Essen. Weiterhin wurde angegeben: Zeit mit der Familie verbringen, draußen etwas unternehmen, flirten und lieben. Die Allermeisten waren sehr wohl der Ansicht, dass Genuss wichtig ist. Doch gleichzeitig gab die Hälfte der Befragten an, dass sie nicht ausreichend genießt. Alle neueren repräsentativen Befindlichkeitsstudien in Deutschland, Europa und den USA belegen, dass wir zum Augen-

Was gehört zum Genuss?

Dazu gehört insbesondere lustvolles Erleben. Hieraus ergeben sich drei spezifische Eigenschaften von Genuss: Genuss ist sinnlich, lustvoll und reflexiv (geschieht bewusst). Die Entwicklung von Genussfähigkeit trägt zum persönlichen Wohlbefinden und zur Gestaltung einer lebendigen Partnerschaft bei.

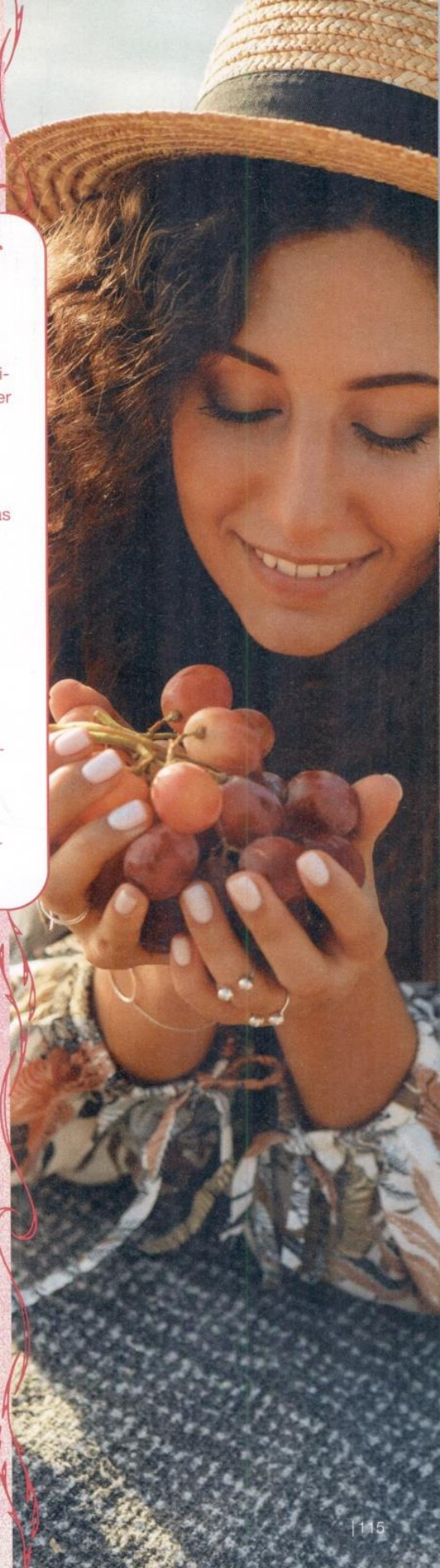
Genuss kann bei allen Sinneswahrnehmungen entstehen: Hören, tasten, schmecken, riechen oder sehen. Dies sind alles Quellen eines ganz persönlichen, exquisiten Genusserlebnisses.

Bilder: © Hanna/stock.adobe.com, © Yevhenii/stock.adobe.com

5 Schritte zum Genuss-Moment

Folgende Schritte helfen dir, bewusst und intensiv zu genießen:

1. **Durchbreche tägliche Routinen**
   Unternimm Neues, lass dich auf Unbekanntes ein, lerne etwas dazu, beschreite neue Wege. Ein krasser Genuss-Killer ist die alltägliche Routine, wenn unser Gehirn auf Autopilot läuft.
2. **Trainiere Achtsamkeit**
   Atme immer mal wieder tief durch und komme ganz in diesem Moment an. Versuche, alle Eindrücke achtsam wahrzunehmen und frage dich: Was kann ich sehen? Was kann ich hören? Welchen Geruch kann ich wahrnehmen? Was kann ich schmecken? Was kann ich ertasten?
3. **Sorge mal wieder für Herzklopfen**
   Gemeint ist alles, was dein Herz zum Pochen bringt und eine höhere Atemfrequenz verursacht, körperlich wie emotional: verliebe dich, laufe über eine Hängebrücke, fahre Achterbahn…der „Arousal"-Effekt verstärkt das Genuss-Erleben.
4. **Tschüss Social Media!**
   Du kannst den gegenwärtigen Moment nur dann in seiner Gänze auskosten, wenn du deinen Focus in deine unmittelbare Umwelt richtest und nicht aufs Handy. Gönne dir kleine und große Inseln des Rückzugs, die den Alltag unterbrechen wie glänzende Atolle die Weltmeere.
5. **Entschlacke deine To-do-Liste**
   Gestehe dir Pausen zu, Expeditionen in die Freude, um eigene Bedürfnisse, Wünsche und Träume auszuleben. Chronischer Stress ist der größte Genuss-Feind!



blick nicht allzu oft sagen: „Verweile doch, du bist du schön!"
Wie also funktioniert Genießen … ganz ohne schlechtes Gewissen? Wie werden wir zu Genießern? Das Herzstück des Auskostens bilden fünf Genuss-Strategien: Denk- und Verhaltensweisen, die das „Dolce Vita" vertiefen und verlängern können.

1. Innehalten

Wer genießen will, sollte erst einmal innehalten, um im Augenblick zu schwelgen. Es geht um Wahrnehmungsschärfung und Sinnesschulung. Etwas besonders Schönes sehen, einen verführerischen Duft riechen, eine vollendete Form tasten, ein ergreifendes Lied hören oder den köstlichen Geschmack einer Frucht schmecken … den höchsten Genuss und die tiefe Freude daran haben wir nur dann, wenn wir uns MIT ALLEN SINNEN darauf konzentrieren und vom alltäglichen Multitasking bewusst auf den Modus des Innehaltens umswitchen. Heißt: Doch mal zum Augenblicke sagen: Verweile doch, du bist so schön! Wenn wir das ganz bewusst tun und aktiv im Geiste eigene mentale Momentaufnahmen des Geschehenen aufpflücken, sammeln wir Empfindungen, wodurch eine Art sinnliche Kopf- und Herzbibliothek entsteht. „Je aufmerksamer wir mit dem umgehen, >

Bewusstes Genießen planen

„Streifzugübung" nach dem Genusspionier Fred Bryant:

Phase 1: Davor

Wähle dein persönliches freudebringendes Ausflugsziel – eine angenehme Tätigkeit, eine Veranstaltung, einen Wohlfühlort. Reserviere dir genügend Zeit und sorge für alle notwendigen Materialien wie Geld, Ausrüstung, kulinarische Versorgung.

Phase 2: Während

Konzentriere dich ab dem Erreichen deines Ziels völlig auf dein Vorhaben. Achte ganz genau auf alles, was du als angenehm, freudvoll und schön empfindest – Aussicht, Gerüche, Geräusche. Nimm zugleich auch deine Gefühle und Gedanken wahr. Beschreibe und benenne deine Gefühle (zum Beispiel Genuss, Freude, Frieden) und wichtigen Gedanken. Setze dich dabei nicht unter Druck, vermeide jede Selbstkritik. Dokumentiere und registriere deine Erfahrungen. Identifiziere dabei vor allem alle Details, die das Ganze für dich freud- und friedvoll machen.

Phase 3: Danach

Blicke nach deiner Rückkehr auf das Ereignis zurück. Erinnere dich besonnen an alles, was du während deines Streifzuges genossen hast. Gute Gefühle sind keine Solo-Projekte: Erzähle anderen Menschen von deiner Expedition in die Freude – und schreibe für dich selbst einen Erfahrungsbericht.

was uns umgibt, je mehr wir uns angewöhnen, genau zu schmecken oder zu riechen, und all diese Reize variieren, desto differenzierter wird unser Urteil sein", so der Psychologe Rainer Lutz, der sich auf das Genießen spezialisiert hat. Mit unseren Sinnen haben wir großartige Genuss-Möglichkeiten, aber es liegt an uns, diese auch regelmäßig zu nutzen anstatt sie lieblos verkümmern zu lassen.

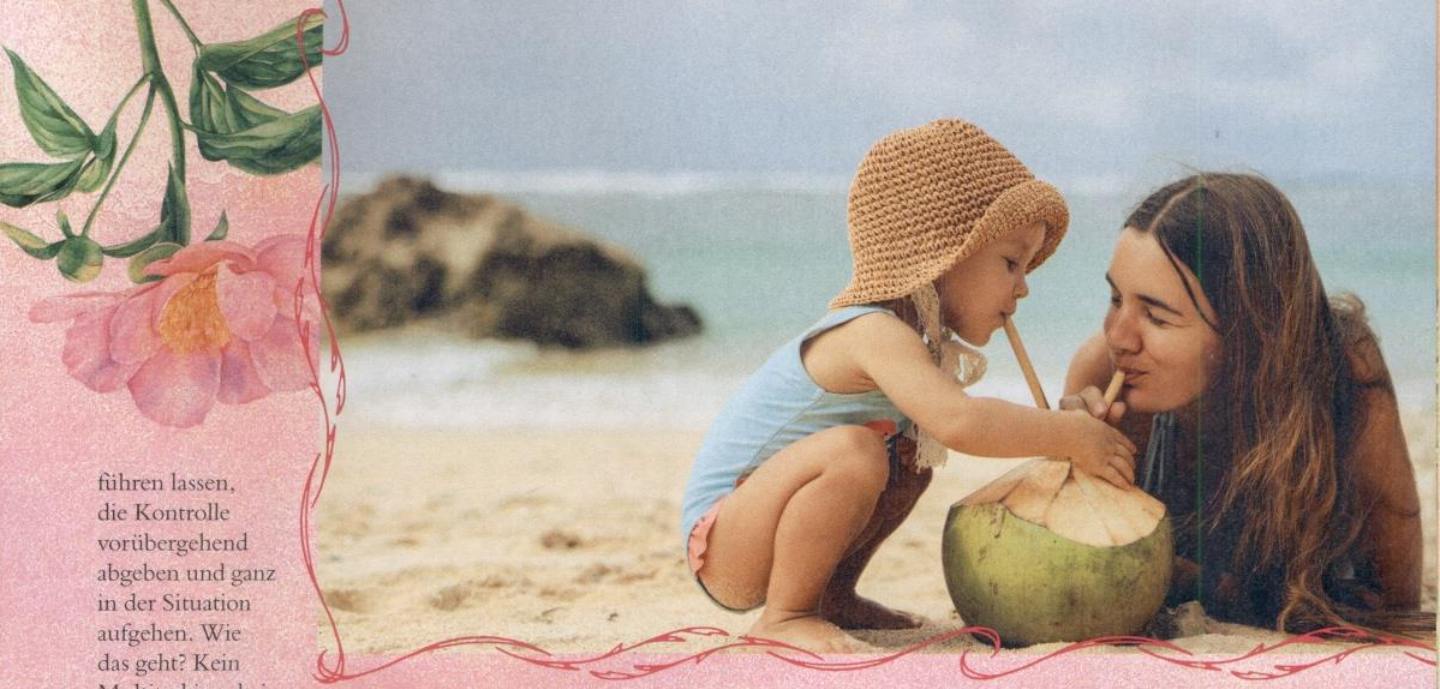
2. Selbsterkundung

Nicht jedem von uns ist das Auskosten schöner Momente in die Wiege gelegt oder von unseren ersten Bezugspersonen vorgelebt worden. Aber wir können es lernen. Stichwort: Neuroplastizität. Dabei gilt es, die eigenen Bremsen und verinnerlichten Verbotsregeln aufzuspüren, um diese peu à peu aufzulockern. Hierbei eignen sich folgende Fragen: Was brauche ich in diesem Moment? Was würde mir jetzt Genuss bereiten? Was macht mich zufrieden? Wofür lohnt es sich zu leben? Unsere Antworten wollen dann in die Tat umgesetzt werden. Dafür benötigen wir manchmal eine Extraportion Mut: „Mögen hätt ich schon wollen, aber dürfen habe ich mich nicht getraut", wusste bereits der legendäre Münchner Komiker Karl Valentin. Wenn uns vor lauter Pflichterfüllung zum „Mögen" nichts mehr aufblitzt, dann hilft zur Wiederbelebung ein gedanklicher Kurztrip in die Vergangenheit: Was hat mir als Kind Freude bereitet? Wobei ist mein Herz aufgegangen?

3. Selbst-Achtsamkeit

Wenn uns Gutes widerfährt, sollten wir uns von der Stimmung und Muße des gegenwärtigen Moments

Bilder: © Hanna/stock.adobe.com, © Yevhenii/stock.adobe.com



führen lassen, die Kontrolle vorübergehend abgeben und ganz in der Situation aufgehen. Wie das geht? Kein Multitasking, keine spontanen Bewertungen, keine Vergleiche! Gemeint ist: Möglichst das Denken ausschalten, nicht darüber nachgrübeln, was als Nächstes kommt oder was noch Dringendes zu erledigen ist, nicht urteilen und nicht vergleichen à la „Na ja, gar nicht schlecht hier, aber dort ist es sicher noch schöner." Mimimi. Kurz: Vom Kopf, dem ewigen Deserteur, auf Bauch und Herz umschalten und das Genussvolle und Gute konzentriert auskosten. Das ist praktizierte Selbst-Achtsamkeit.

Die Gaben der Natur und des Glücks sind nicht so selten wie die Kunst, sie zu genießen."

Luc de Clapiers Vauvenargues

4. Freude ausleben

„Seid umschlungen, Millionen", beschrieb Schiller in seiner „Ode an die Freude", „diesen Kuss der ganzen Welt (…)". Es geht auch alltagstauglicher. Wir sollten die Freude nicht nur geistig, sondern auch emotional und körperlich ausleben, um sie dadurch ins Körpergedächtnis zu verankern: lachen und kichern, die Arme hochreißen („YES!"), in die Hände klatschen oder in die Luft springen, tanzen, hüpfen, singen oder Freudenschreie ausstoßen. Es muss nicht immer südländisch-impulsiv sein, jeder nach seiner Façon. Diese Genussstrategie vertieft nicht nur das aktuelle Hochgefühl, sondern auch die Erinnerung daran. Apropos: Wer sich mit wertvollen Souvenirs versorgt, einem besonderen Stein von der Bergwanderung oder einem witzigen Schnappschuss, wer alles Wertvolle bewusst einspeichert – die Umgebung, Details, besondere Farben, Geräusche, Gerüche – kann es später wieder Revue passieren lassen.

5. Die Mischung macht's

Solltest du nach all den Tipps nun plötzlich zum Gierschlund verkommen, ist wiederum SOS angesagt. Eine Übersättigung schließt Genuss aus. Erinnert sei ans Schlaraffenland: Bauchweh, Zahnschmerzen, Faulheit und Langeweile sind die Folgen des Nichtstuns. Denn: Genießen setzt eine differenzierte Wahrnehmung und ja, auch eine gewisse Enthaltsamkeit voraus. >

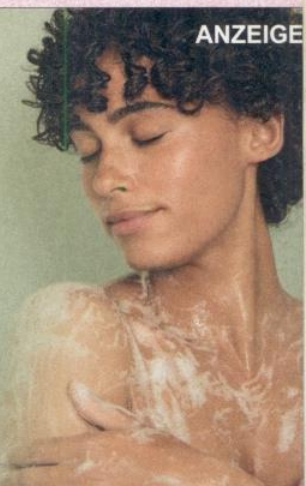
ANZEIGE

Wohlfühlmomente an kalten Tagen mit den neuen Weleda Limited Editions

AROMA SHOWER COMFORT & WINTER COMFORT INTENSIVE HANDCREME

Die kuscheligen Herbst- und Wintermonate schaffen Raum für Selbstfürsorge, Achtsamkeit und bewusste „Me-Time" am Ende der immer kürzer werdenden Tage. Genau der richtige Moment, die neuen Limited Editions von Weleda zu entdecken: Aroma Shower Comfort und Winter Comfort Intensive Handcreme. Die cremige Formulierung der Aroma Shower Comfort mit etwa 11 % Bio-Sonnenblumenöl reinigt mild ohne die Haut auszutrocknen und sorgt für wohlige Stimmung beim Duschen. Die Winter Comfort Intensive Handcreme mit Bio-Sheabutter nährt und schützt die zu Trockenheit neigende Haut im Winter und wird so zur idealen Begleitung durch die kalte Jahreszeit. <

Aroma Shower Comfort, 200 ml / UVP: 6,95 €, Winter Comfort Intensive Handcreme, 50 ml / UVP: 5,45 €



Ein kleines Genussexperiment: Die Rosinen-Übung

Diese Übung ist ein Klassiker unter den Übungen, die man im Genusstraining einsetzen kann. Es ist nicht zwingend erforderlich, mit Rosinen zu arbeiten. Der Zen-Meister Edward. E. Brown setzt zum Beispiel gern Chips ein. Ich verwende verschiedene Trockenfrüchte, Schoko-Stückchen oder Bonbons. Gönne dir ein Lieblingsbonbon aus deiner Kindheit. Versuche, seinen Geschmack in all seinen Nuancen herauszuschmecken. Wie würdest du jemanden das Aroma beschreiben, der noch nie ein solches Bonbon gelutscht hat? Wenn es dir nun auch noch gelingt, diese Geschmacksexplosion zu visualisieren, vernetzt du dein Genussempfinden im Gehirn und stärkst dabei dein Erfahrungsspektrum. Die Übung verläuft immer nach demselben Prinzip: Über alle Sinnesorgane erarbeitest du dir äußerst langsam dein Bonbon in all seinen Einzelheiten – vom Gefühl, das Bonbon in der Hand zu spüren, bis hin zum Lutschen, Zerkauen und Runterschlucken eines Teils des Bonbons. In dieser Genuss-Übung dauert das Vernaschen eines Bonbons 20 Minuten.

Ansonsten tappen wir schnurstracks in die „hedonistische Tretmühle". Wir gewöhnen uns an den Genuss-Luxus, wodurch unsere Ansprüche steigen. Die Rede ist von „Toleranzwirkung" oder „Wohlstandsverwahrlosung". Um das geliebte Genusslevel zu erreichen, brauchen wir dann immer mehr. Unangenehme Nebenwirkung: Das einstige Genießen geht in ein schnödes Konsumieren über. Jeden Tag Champagner schlürfen hinterlässt einen schalen Geschmack. Auch Dinge, die uns eigentlich happy machen, können bei übermäßigem Konsum zum abtörnenden Lustkiller werden. Zeitweiser Verzicht, aber auch der Wechsel von Bedürfnisaufschub und -befriedigung führt zu wiederkehrendem und erweitertem Genusserleben.

Genießend entdecken

Halten wir fest: Wir sollten uns immer wieder neuen, wohltuenden Reizen aussetzen. Denn wer sich zeitlebens an das Gleiche hält, verpasst nicht nur unentdeckte Freuden, sondern lässt die Sinne verkümmern. Das klingt fast zu banal, ist aber gesundes Selbstmanagement. Umgekehrt gilt: Genuss intensiviert das (Er-)Leben. Er aktiviert unser Lustzentrum und stimuliert diejenigen Hirnregionen, die für unser Wohlbefinden verantwortlich sind. „Durch die sinnlichen Erfahrungen vermehren und verbreiten sich die Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen, erläutert der Hirnforscher Hans Markowitsch, „und das Hirnvolumen nimmt zu." Lasst uns also die Lust am „Dolce Vita" wiederbeleben und die Zügel auch mal schleifen lassen. „Weil ich es mir wert bin": Das sollten wir mantraartig ab und zu in die Runde werfen. Mmh, Genießen kann so schön sein! <

Conny Thaler
ist als Psychologin, Coach und Yogalehrerin in ihrer eigenen Praxis in Essen, Herzöffner, tätig. Sie unterstützt Menschen dabei, ihre persönliche Richtung im Leben, ihren „Nordstern", zu finden. Inspiration, Blog und YouTube-Videos findest du unter www.herzoeffner.com

Bilder: © Hanna/stock.adobe.com, © Yevhenii/stock.adobe.com