

Glückstraining

E-Mail-Coaching



Hallo,

das erste Training hast du bereits erfolgreich absolviert. Herzlichen Glückwunsch! Lass uns dennoch direkt weitermachen mit dem nächsten Training, damit wir uns deinem Ziel, dein Glück erfolgreich zu trainieren, in schnellen Schritten nähern können.

Ein kleiner Hinweis vorab: Für die heutige Übung brauchst du etwas mehr Zeit als üblich, **etwa 30-45 Minuten**. Falls dir das heute gar nicht passt, lass die E-Mail einfach liegen und bearbeite sie an einem anderen Tag. Es stört nicht, wenn du morgen schon mit der nächsten E-Mail weiter machst. Das Genusstraining kannst du auch etwas aufschieben.

Die Freuden des Lebens zu genießen, ist gar nicht so einfach, wie es klingt. Denn oft sind wir mit unserer Aufmerksamkeit nicht im Hier und Jetzt, sondern in der Zukunft oder in der Vergangenheit.

Du hast sicher schon mal die Erfahrung gemacht, dass du einen Kaffee getrunken oder ein Stück Kuchen gegessen hast – und währenddessen unwillkürlich darüber nachgedacht hast, was du heute noch alles erledigen musst. Nachdem du das Stück Kuchen dann aufgegessen hattest, stellte sich das komische Gefühl ein, es irgendwie verpasst zu haben, den Kuchen gar nicht wirklich geschmeckt zu haben. Du hast ihn einfach in dich hineingeschaufelt, ohne dass du wirklich mit dabei warst – dein Organismus wurde vom „Autopiloten“ gesteuert. Irgendwie hattest du nicht wirklich was vom Genuss und bist deswegen auch nicht spürbar glücklicher geworden.

Durch „Genusstraining“ kannst du dem entgegenwirken. Die beiden wichtigsten Prinzipien dafür sind: **(1) nimm dir sehr viel Zeit**, mache also alles „in Zeitlupe“ und zelebriere jeden einzelnen Schritt; und **(2) richte deine Aufmerksamkeit vollständig auf deine Sinneswahrnehmung des Genusses** – und wann immer deine Gedanken abschweifen, bemerke dies einfach und komme mit deiner Wahrnehmung wieder zum gegenwärtigen Moment zurück.

Und so funktioniert das Training: Such dir etwas aus, was du wirklich gern genießt. Das kann dein Lieblingssong sein, ein fernöstlicher Tee, der Geruch von frischer Luft, das Gefühl von Sonne auf der Haut – oder meinetwegen auch ein Stück Schokolade, eine Zigarre oder ein guter Scotch. Das „Genusstraining“ besteht nun darin, diesen sinnlichen Genuss zu zelebrieren.

Am Beispiel des fernöstlichen Tees heißt das, dass du schon vor dem Trinken ganz bewusst mit all deinen Sinnen den Tee wahrnimmst: Welchen Geruch hat er? Wie fühlt sich der warme Wasserdampf an deiner Nase an? Wie fühlt sich die warme Tasse in deiner Hand an? Irgendwann kannst du dann anfangen, den Tee in kleinen Schlucken und quasi in Zeitlupe zu trinken. So gelingt es dir besser, möglichst viel von diesem Genuss wahrzunehmen. Es kann sein, dass du dann 30 Minuten oder mehr mit einer Tasse verbringst – das ist gut und Teil des Trainings!

Wenn du mit der Übung fertig bist, halte deine Erfahrungen während der Übung fest und schreibe all deine Gedanken dazu auf! Lade dir dazu die **Ausfüllvorlage 3** herunter. Gib deinem Genusstraining einen Namen und schreibe darunter alles auf, was du beobachtet hast und was dir sonst noch dazu einfällt.

(Wenn du nicht weißt, was du schreiben sollst, hier eine Hilfestellung: Wie hat der Tee gerochen, geschmeckt, sich angefühlt? Hast du innerlich eine Erwärmung in deinem Körper gespürt? Wenn ja, wo? Welche Gedanken sind dir in den Kopf gekommen? Wurdest du vielleicht ungeduldig? Wenn ja, dann hast du dir vielleicht einen inneren Satz dazu gesagt wie „Für so einen Mist hab‘ ich einfach keine Zeit!“ oder „Wenn das Glückstraining sein soll, dann bleibe ich lieber unglücklich!“ – schreibe auf, was in deinem Kopf vorgegangen ist. Vielleicht hast du aber auch neue Einsichten gewonnen, wie oft du deinen Tee in der Vergangenheit im „Autopiloten“ getrunken hast. Oder du hast bereits Pläne, wie du es in Zukunft machen willst.)

So, das war ein ganzes Stück Glücksarbeit. Super, dass du es geschafft hast! Wir hören uns morgen wieder!

Hendrik Wahler

