

Genuss

Halten Sie Augen und Ohren offen für neue Sinneseindrücke. Gerade nach dem Rauchstopp ist es sinnvoll, die Genussfähigkeit neu zu schulen. Versuchen Sie, Dinge bewusst mit Ihren 5 Sinnen wahrzunehmen - zu hören, sehen, fühlen, riechen und schmecken!

Beispiel: Gehen Sie in die Natur und setzen Sie sich auf eine Wiese. Schauen Sie auf das satte Grün der Wiese und das Blau des Himmels – diese Farben vermitteln Ruhe und Entspannung. Atmen Sie die frische Luft ein und riechen Sie an den Wiesenblumen. Fühlen Sie das Gras unter Ihnen und hören Sie dem Vogelgezwitscher zu. Vielleicht finden Sie auch eine Walderdbeere zur Verkostung!

Beachten Sie dabei folgende Genussregeln:

- » Genuss braucht Zeit
- » Genuss muss erlaubt sein
- » Genuss geht nicht nebenbei
- » weniger ist mehr
- » Ausschauen, was Ihnen gut tut
- » ohne Erfahrung kein Genuss
- » Genuss ist alltäglich

Zuhause können Sie für das Genusstraining z. B. Musik, Farben, Gewürze, Öle oder Düfte einsetzen! Finden Sie heraus, was Ihre Sinne anregt und für Wohlbefinden sorgt.

Was bereitet Ihnen Genuss?
Schreiben Sie uns Ihre Ideen für Belohnungen!
Email: info@rauchertelefon.at