

**Mag. DSA Karin  
Mittelberger-Waibel**  
Diplom-Pädagogin, Lebens-  
u. Sozialberaterin  
Mitglied der Berufsgruppe  
Lebensberatung,  
T 05522/305-279  
[www.wkv.at/beratung](http://www.wkv.at/beratung)



## Zeit für Genuss und Wohlbefinden

Psychosoziale Gesundheit braucht Zeit und Raum

Kennen Sie das: Viele Termine, zu viel Arbeit sowie berufliche Verpflichtungen, tägliche Aufgaben, die zu meistern sind und sich selbst dabei nicht zu vernachlässigen? Ständig im 24-Stunden-Rhythmus erreichbar zu sein?

Die Anforderungen der Leistungsgesellschaft tragen dazu bei, dass der Mensch den Ausgleich zwischen Arbeit und Privatleben zu wenig wahrnimmt. Viele Menschen können nicht mehr gut abschalten, genießen und Zeit für sich selbst finden.

Genuss, kleine Freuden und Zeit für das Wohlbefinden gehen im Alltag fast gänzlich verloren. Es sind nicht die großen Ereignisse, wie das Weihnachtsfest, der nächste Urlaub, sondern es sind die kleinen täglichen Dinge des Lebens, die uns Freude bereiten und gezielt wieder mehr Zufriedenheit in unseren Alltag bringen. Kleine Rituale im Leben tragen wesentlich für Genussmomente und Wohlbefinden bei.

Um Genussfähigkeit zu stärken, erinnern wir uns wieder unserer natürlichen Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken. Die Natur mit all ihrer Schönheit zu betrachten, bei einem Winterspaziergang bewusst unsere Schritte zu spüren, den Rhythmus unseres Atems zu fühlen, unserer Lieblingsmusik zu lauschen, eine Tasse Tee in Ruhe zu genießen oder den Duft eines guten Essens wahrzunehmen. Der Mensch darf sich bewusst entscheiden, die Sinne wieder freudvoll neu zu entdecken sowie den kleinen, feinen Momenten im Alltag Zeit und Raum zu geben.

### **Regeln fürs Genießen:**

Genuss braucht Zeit und ist erlaubt. Genuss geht nicht nebenbei, weniger ist mehr. Ausschauen, was einem gut tut. Ohne Erfahrung kein Genuss. Genießen ist täglich möglich, sowohl alleine als auch gemeinsam.

Geht es dem Geist und der Seele gut, geht es dem Körper gut – und umgekehrt. So können wir stressresistenter und gelassener den Anforderungen Tag für Tag begegnen.

Bauen Sie regelmäßig Genussmomente in den Alltag ein. Trainieren Sie Ihre Sinne wieder, damit diese in belastenden Situationen des Lebens Ihnen schöne Augenblicke schenken und so zu mehr Genuss und Wohlbefinden beitragen.

Jeder Mensch weiß, was ihm ganz individuell Genuss, Lebensfreude und Wohlbefinden schenkt und wesentlich zur eigenen Lebensqualität beiträgt.

Die Berufsgruppe der Lebens- und Sozialberater/innen unterstützt Sie gerne in Ihrer Vorsorge für mehr psychosoziale Gesundheit, bei der Stärkung Ihres Wohlbefindens, Ihrer Lebensqualität und wünscht Ihnen eine freudvolle Weihnachtszeit sowie ein genussvolles Jahr 2020!

*Artikel in der Vorarlberger Regionalzeitung 2019*