



LEKTION 81

Optimismus trainieren und Genuss praktizieren

Erinnerst Du Dich noch an Lektion 14?

Darin haben wir ein wundervolles Lebenskonzept besprochen: Das Lebenskonzept des Optimisten.

Wir haben besprochen, dass es unterschiedliche Arten gibt, mit schwierigen Situationen umzugehen und dass Menschen in diesen Situationen häufig in einen der folgenden drei Modi verfallen:

Den Opfermodus, den Absicherungsmodus oder den Optimistenmodus.

Du hast auch erfahren, dass der Optimist die Welt nicht rosarot sieht, sondern dass er den bestmöglichen Umgang mit der Welt wählt und für seine Reaktionen die Verantwortung übernimmt, indem er sich stets fragt:

Wie kann ich das Beste aus dieser Situation machen?

Wir wollen in dieser Woche Deinen Optimismus trainieren und zugleich Dein Leben noch etwas genussvoller machen. Ja, wir wollen Genuss praktizieren lernen... Denn Freude empfinden wir immer im Hier und Jetzt.

Lass uns also Dein HIER & JETZT wundervoll gestalten, indem wir neben Sinn und Bedeutung auch etwas mehr Genuss in Dein Leben bringen.

Mit dem Genuss ist es so wie mit Ruhepausen und Urlauben... Wir halten sie für Luxus und erlauben sie uns erst, wenn wir alle unsere Verpflichtungen erfüllt und alle unsere Ziele erreicht haben. Und dieser Moment kommt für manche Menschen nie...

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass es Dir ein erfülltes Leben schenkt, wenn Du bewusst lebst und Dich stetig weiterentwickelst... Das bedeutet aber nicht, dass Du NUR noch mit Deinem persönlichen Wachstum (und damit der Ausrichtung auf eine angestrebte Zukunft) beschäftigt sein solltest, sondern dass Du schon JETZT, hier und heute, wo Du gerade jede Menge Verpflichtungen zu erledigen, Probleme zu lösen, Dinge zu regeln und Ziele zu erreichen hast, GENUSS praktizieren und erleben solltest!





Und weil Genussmomente, genauso wie Ruhepausen, im hektischen Alltag so oft untergehen, möchte ich Dich heute dazu einladen, Dir feste Genussrituale zu schaffen, mit denen Du Dir neben Deiner neuen leichten und pragmatischen Weltsicht des Optimisten Dein Leben leichter, schöner und einfach freudvoller machst.

Lass uns dafür gleich in die Praxis starten:





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Lies Dir Lektion 14 über die Lebensart der Optimisten noch einmal vollständig durch

Aufgabe 2:

Stelle Dir für die nächsten 7 Tage jeden Abend die folgenden 2 Fragen und beantworte sie schriftlich in Deinem Notizbuch:

- Welche Situation habe ich heute als schwierig, belastend, beunruhigend, schmerzhaft oder traurig erlebt?
- Wie kann ich das BESTE aus DIESER Situation machen? Wie kann ich die Sache sehen und mit ihr umgehen? Wie kann ich für mich optimal reagieren?

Mit diesem kleinen Ritual machst Du es Dir zur Gewohnheit, Deine Sicht und Deine Reaktionen auf schwierige Situationen selbst zu wählen, die herausfordernden Momente und Seiten Deines Lebens selbst in die Hand zu nehmen, und Du trainierst Deinen Optimistenmodus...

Wenn Du dieses Training nur lange genug machst, wirst Du feststellen, dass Du irgendwann beginnst, Dir im Alltag ganz automatisch und von selbst immer wieder die Frage des Optimisten zu stellen, Deinen Umgang mit herausfordernden Situationen plötzlich unabhängig und frei selbst zu wählen, und eine Antwort auf schwere Situationen zu finden, die Dir und der Welt gut tut.... Du wirst zu einem proaktiven, konstruktiven und resilienten Menschen...

Aufgabe 3:

Fertige zwei Listen mit Genussmomenten an, also mit Tätigkeiten und Erlebnissen, die Dir echte Freude schenken und puren Genuss für Dich bedeuten. Nimm Dir dafür etwas Zeit und notiere:

- In Liste Nr. 1 mindestens 20 kleine Genussmomente, die nichts oder wenig kosten und keine oder nur wenig Zeit in Anspruch nehmen:

Zum Beispiel eine Liste an Lieblingssongs, die Du beim Kochen hören willst, das beste Croissant der Stadt von einem ganz besonderen Bäcker zum Samstagsfrühstück genießen, 5 Minuten auf der Gartenliege sonnen, Kräuter pflanzen, einen Blumenstrauß arrangieren, Deine Freundin anrufen, eine lustige Serie oder einen alten Film anschauen, nach dem Mittagessen frisch gebrühten Kaffee mit einer einzelnen Marzipanpraline genießen...





- Notiere in Liste Nr. 2 mindesten 20 große Genussmomente, die etwas mehr Geld und Zeit kosten dürfen:

Zum Beispiel eine Massage in einem tollen SPA, ein Sauna-Besuch, ein Konzertbesuch, eine Übernachtung in Deinem Lieblingshotel, ein Kurztrip in eine Stadt, die Du liebst, eine Wanderung in besonders schöner Natur, zwei Stunden in der Badewanne liegen und ein tolles Buch lesen, ein spannendes Hörbuch hören, Dir Dein Lieblingsessen kochen, eine ganze Platte Lieblingskäse zum Frühstück am Sonntag servieren – auch wenn Du alleine isst! – Dir einen Urlaubstag nehmen, um NICHTS zu tun, einfach nur um die Seele baumeln zu lassen, im Bett Kaffee zu trinken und alte Filme zu schauen (Luxus pur!), Dich selbst zu einem wundervollen Gericht in Dein Lieblingsrestaurant ausführen... Zeit zu zweit mit Deinem Partner oder Deiner Freundin genießen, früher Feierabend machen für einen Spaziergang durch den Park, wenn der Frühling sich zeigt, Dir zum Fensterputzen dieses Jahr jemanden holen und Dich in der Zeit mit einem guten Buch in den Garten setzen...

Aufgabe 4:

Wähle aus Deiner zweiten Liste 4 große Genussmomente aus, die Du Dir diesen Monat gönnen willst (zum Beispiel jede Woche einen) und trage sie mit einem festen Termin in Deinen Kalender ein. Ja, wirklich! 😊

Wähle dann von Deiner ersten Liste 7 kleine Glücksmomente aus, die Du Dir diese Woche gönnen willst (am besten jeden Tag einen) und trage auch sie in Deinen Kalender ein.

Plane Deinen Lebensgenuss und schenke ihm Priorität!

Und bevor Du das belächelst: Probiere es einfach einmal aus und lass Dich überraschen, wie sich Dein Alltag und Dein Lebensgefühl durch diese simple neue Gewohnheit verändern werden.

Wenn wir Genuss nicht mehr so oft spontan erleben können wie in unserer Kindheit und Jugend, dann müssen wir ihn eben planen. Es funktioniert trotzdem 😊

Und wir schauen auch wieder viel lieber in unseren Kalender, wenn dort neben all unseren Pflichten plötzlich auch all unsere Genussmomente ihren Platz haben.

Ich wünsche Dir ganz viel Freude mit den Aufgaben für diese Woche!

