

*Moin, Servus und ¡Hola!*

Ich bin Nadja, d-Coach,  
Unternehmerin & Genusstrainerin!



---

## “Genussfähigkeit ist die Grundlage für Leistungsfähigkeit”

Das zeigen wissenschaftliche Erkenntnisse. Und das kann ich auch aus eigener Erfahrung bestätigen.

Leider findet bewusster Genuss immer weniger Platz in unserem schnelllebigen Alltag. Termine, Deadlines, To-dos und so weiter.

Vielleicht ist auch bei dir immer etwas zu tun und du hast vielleicht auch den Kopf voll mit Dingen, die erledigt werden müssen?

Mit dem Download dieses PDFs hast du einen ersten kleinen Schritt raus aus diesem täglichen Hamsterrad gemacht.

Bevor wir zum Selbsttest kommen, möchte ich dir kurz einen Einblick geben, wie durch **Genuss** und **Selbstfürsorge** zurück zu Balance und Leistungsfähigkeit finden kannst. Und das ohne großen zeitlichen oder finanziellen Aufwand!

Quelle: Handler. (2009). Genusstraining – Euthyme Verfahren – Ein Leben mit allen Sinnen. Psychologie Österreich

---

## Genuss *trainieren*

Ja, du hast richtig gelesen. Deine Genussfähigkeit lässt sich trainieren, wie ein Muskel. Am besten eignet sich hierfür ein **Genusstraining**. Aber wie funktioniert das?

Ein Genussstraining stärkt Psyche und Geist, indem es bewusste

**Sinneswahrnehmungen** schult.

Ursprünglich stammt es aus der **Verhaltenstherapie**. Das Genusstraining (auch Euthymes Training genannt) findet auch in der Therapie von Depressionen, Abhängigkeitserkrankungen, Essstörungen und weiteren psychischen Erkrankungen Anwendung. Das Ziel beim Genusstraining ist eine gesunde **Selbstfürsorge** und ein nachhaltiges Bewusstsein für deine **mentale Gesundheit**.

Quelle: Eva Neumann, Artikel „Schmecken und Genießen kann man lernen“, GEISTIG FIT 2017-1

---

## Was sind die *Benefits*?

Laut der Präventiven psychologischen Onlineberatung (PPB) kann ein **Genusstraining** nachweislich:

- Inseln für mehr Selbstfürsorge schaffen
- beim Energie auftanken unterstützen
- deine Stimmung positiv verbessern
- deine Wahrnehmung weiten
- Anspannungen und Stress verringern
- deine seelische Gesundheit stärken
- Depressionen und Ängsten entgegenwirken
- die Lebensqualität verbessern

Quelle: Beate Handler. "Genusstraining – Euthyme Verfahren – Ein Leben mit allen Sinnen." Psychologie in Österreich, 2009

---

## Dein *Selbsttest*

Wie zufrieden bist du im Alltag?

**Selbstfürsorge** ist der Schlüssel zu mehr **Wohlbefinden** und mentaler Ausgeglichenheit.

Um zu schauen, wie sehr du aktuell auf dich selbst achtest und für dich sorgst, beantworte bitte folgende Fragen:

1. Woran erkenne ich, dass ich gestresst und/oder überlastet bin?

---

---

---

---



---

2. Wie gehe ich damit um? Was tue ich, um mich abzulenken?

---

---

---

---

---

3. Wie bzw. wo kann ich häufiger Pausen und Genussmomente in meinen Alltag einbauen?

---

---

---

---

---

4. Was in meinem Alltag trägt zu meinem Wohlbefinden und meiner Zufriedenheit bei?

---

---

---

---

---

5. Was möchte ich in Zukunft intensiver genießen?

---

---

---

---

---

Nun hast du hoffentlich einen guten Überblick darüber, wie viel Genuss du aktuell in deinem Leben zulässt, und wo es noch ausbaufähig ist.

Als Inspiration hier noch ein paar **Ideen für bewusste Genussmomente:**

- nimm dir Zeit zum Lesen eines Buches oder einer Zeitung
- trinke nach einem Spaziergang durch beißende Kälte heißen Tee
- spüre bewusst die Wärme der Sonne auf deinem Körper
- gönne dir 20 Minuten Mittagsschlaf
- schließe beim Essen die Augen und konzentriere dich bewusst auf die Geschmäcker in deinem Mund



## Mit allen Sinnen genießen lernen *und die Welt gehört dir!*

Die Weltherrschaft ist zwar nichts, was du dir innerhalb weniger Wochen aufbauen kannst, aber es gibt trotzdem gute Nachrichten:

Du kannst dich jetzt zum **Genustraining** anmelden!

Lerne in 8 Wochen, wie du im Alltag

- deine Selbstfürsorge förderst
- auf deine seelische und körperliche Gesundheit achtest
- dein persönliches Wohlbefinden steigerst
- durch Genuss zu mehr Lebensqualität findest

Dein Ergebnis: Mehr **Lebensfreude** durch eine Genuss-freundliche Haltung zum Leben.

## Du möchtest das Thema gemeinsam angehen?

### Hier die Details:

👉 Start: jederzeit

💻 Video-Kurs mit Workbooks, Checklisten und Live-Sessions via Zoom

📅 8 Wochen Begleitung auf deinem Weg zu mehr Genuss im Alltag

💬 Exklusive Genuss-Community zum Austauschen, Connecten und Ergebnisse teilen

💰 Preis: 900 € brutto für Privatpersonen (Auch im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für Teams und Teamleads buchbar!)

*Hier kommst du zur Kursbuchung!*

