



## **Regeln für Genuss und wie man sich etwas Gutes tut!**

### **Genuss braucht Zeit**

(die nur für diese genussvolle Aktivität reserviert ist.)

### **Genuss muss ich mir innerlich erlauben**

(und nicht an schwer erfüllbare Bedingungen knüpfen.)

### **Genuss muss gelernt werden**

(ich muss schon wissen, dass mir die Aktivität gut tut.)

### **Jedem nach seinem Geschmack**

(Was kümmert's mich, was andere dazu denken!  
Und: Was anderen gut tut, muss mir noch lange nicht gut tun!)

### **Genuss sollte möglichst durch mich herstellbar sein**

(und nicht zu sehr von anderen, dem Wetter etc. abhängen.)

### **Weniger ist mehr**

(auch 10 Minuten Nichtstun können Genuss bedeuten.)