

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	5
Vorwort zur 3. Auflage	7
„Vorfreude“ statt Vorwort	11
Genusseinstimmung	15
Genustraining, 300 v. Chr. auf Samos	21
Zutaten für Genuss	23
Bauwerk Achtsamkeit	26
Achtsamkeit und Zeit	32
Bedürfnisse und Gefühle	35
Genussvoll sein Glück schmieden	46
Vorfreude, Wohlbefinden und Askese	52
Akzeptanz und Humor	60
Stress & Entspannung	67
Genuss ist ungleich Sucht	74
Genuss in Zentimetern	80
Sinnieren über die Sinne	90
Hierarchie der 5 Sinne	91
Expedition zu den sechs Sinnen	103
Beipacktext zur Expedition der Sinne	106
Sehen	108
Farbsehen	108
Struktursehen	116
Beobachten von Bewegungsabläufen	121
Hören	124
Lauschspaziergang	128
Klangsauger	128

Riechen	134
Schmecken	145
Geschmackszentriertes Wahrnehmen	149
Die Konsistenz von Speisen und Getränken	154
Das Auge (m)isst mit	159
Erstes Österreichisches Genussbarometer	163
Tasten und Fühlen	166
Wahrnehmen von Gegenständen	166
Wahrnehmen von Bewegungsimpulsen	170
Wahrnehmen und Durchführen von Berührungen	171
Der Geist	175
Die sieben und eine weitere Genussregel	182
1. Genuss braucht Zeit	182
2. Genuss muss erlaubt sein	183
3. Genuss geht nicht nebenbei	184
4. Wissen, was einem gut tut	185
5. Weniger ist mehr	186
6. Ohne Erfahrung kein Genuss	187
7. Genuss ist alltäglich	188
8. Askese kann Genuss erhöhen	189
Genussmomente zum Ausborgern	191
In sieben lasterhaften Schritten zum Genuss – ein Programm	211
Stolz – Tag des Selbstvertrauens	216
Geiz – Tag der Abgrenzung	218
Neid – Tag der Sehnsucht	221
Zorn – Tag der Wehrhaftigkeit	224
Wollust – Tag des Begehrens	226
Maßlosigkeit – Tag der Leidenschaft	229
Faulheit – Tag der Entspannung	232
Nachwort der Vergebung	239
Genussvolle Dankesworte	240
Literatur	242
Über die Autorin	246
Stichwortverzeichnis	247