

# DIE GENUSSREGELN

1. GENUSS BRAUCHT ZEIT  
(Zeit schaffen)
2. GENUSS MUSS ERLAUBT SEIN  
(Genussverbot, Tabuisierung aufheben)
3. GENUSS GEHT NICHT NEBENBEI  
(Training der Aufmerksamkeitsfokussierung  
und des Fantasierens)
4. GENUSS IST GESCHMACKSACHE /  
JEDEM DAS SEINE  
(Wissen, was einem ganz individuell gut tut)
5. WENIGER IST MEHR  
(Durch Beschränkung wird der gesamte Reiz  
einer Stimulanz erst fassbar)
6. OHNE ERFAHRUNG KEIN GENUSS  
(Diskriminationstraining)
7. GENUSS IST ALLTÄGLICH  
(Die Außerordentlichkeit des Alltags erkennen lernen)