

## „Genieße den Moment“

In der heutigen Zeit sind Leistungsdruck und Perfektionismus, sei es durch Druck von außen oder durch eigene Ansprüche, häufige Begleiter in Beruf und Alltag. Da bleibt oftmals wenig Zeit, um Erfolge zu feiern, das eigene Leben wertzuschätzen, seine Mitmenschen zu würdigen oder den **Moment auszukosten**. Eine dauerhafte innere Spannung und das Verdrängen von Freude und Glücksgefühlen können die Folge sein.



Genau an diesem Punkt setzt die von Fred Bryant im Jahr 1980 begründete Psychologie des **Savorings**, des Auskostens, an. Es geht darum, positive Erfahrungen emotional zu intensivieren und zeitlich zu verlängern. Dadurch werden steigende Effekte auf das Wohlbefinden, die Gesundheit, die Lebensfreude, die Zufriedenheit, die Konzentrationsfähigkeit, die Gelassenheit und auf die Beziehungsfreudigkeit erzielt.

Doch wie genau funktioniert das?

Andreas Huber beschreibt in einem Artikel der Fachzeitschrift *Psychologie Heute* (Ausgabe 07/2015), den Abenteuer Lernen hier zusammengefasst hat, **verschiedene Strategien**. Es sind in erster Linie **vermeintlich kleine Dinge**, die nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Psyche haben können. Um das körperliche als auch seelische Wohlbefinden durch das Savoring zu steigern kann es zum Beispiel schon ausreichen, seine Mitmenschen an seinen eigenen Erfolgen teilhaben zu lassen. Das Auffrischen und Nacherleben von schönen Erinnerungen, mit allen Farben, Gefühlen, Gerüchen, Geschmäckern und Geräuschen, kann dieselben Gefühlsregungen wie in der erlebten Situation hervorrufen. Um sein **Selbstwertgefühl** zu steigern, sollten eigene Leistungen anerkannt und Lob von anderen angenommen werden.

Des Weiteren sollte **jede Facette eines Moments** mit allen Sinnen bewusst wahrgenommen werden, ohne sich beeinflussen oder ablenken zu lassen. Die Flüchtigkeit schöner Momente sollte jedem bewusst sein, deren Auftreten entsprechend gewürdigt und genossen werden. Dankbar sein, für die eigenen Erfolge, für seine Gesundheit, aber auch für die Hilfe und Freundlichkeit Anderer ist ebenfalls eine der von Huber zusammengestellten Strategien.



Im **Intuitiven Bogenschießen** finden wir ebenfalls Inhalte des Savorings. Bei **Abenteuer Lernen** richten wir unsere Aufmerksamkeit voll und ganz auf den Moment, nehmen mit allen Sinnen die Situation wahr und halten unsere Bewegungen nach. Das Zielen, also das bewusste Bestreben eine bestimmte Leistung zu erbringen und damit einhergehend die Bewertung der Leistung, ist erst einmal nicht von Bedeutung. Es ist die intuitive Bewegung, der stabile Stand, der Aufbau der Körperspannung, das Spannen des Bogens, die Achtsamkeit und das Lösen des Pfeils, auf die wir achten.



Es geht darum, in sich hinein zu horchen, seine **innere Haltung** über die Bewegung zu erkennen und den Moment auszukosten.