

Vom Arbeitsplatz zum Genusslebens-Platz: Wie bewusstes Erleben das Arbeitsleben verändert



In einer Welt, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, kann der Arbeitsplatz leicht zu einem Ort werden, der mit negativen Assoziationen verbunden ist. Doch was wäre, wenn wir den Arbeitsplatz in einen Ort verwandeln könnten, der uns Freude bereitet und uns die Möglichkeit bietet, bewusst Glück zu spüren? Dies ist kein ferner Traum, sondern eine erreichbare Realität, wie es das Konzept des Genusslebens-Platzes zeigt.

Genusserlebnisse sind mehr als nur kurze Momente der Freude – sie sind eine bewusste Entscheidung, das Leben positiv zu gestalten.

Im Rahmen eines speziellen Genusslebens-Abends lernen Teilnehmer:innen, wie sie ihren Arbeitsalltag durch bewusste Erlebnisse bereichern können.

Was sind Genusslebenserlebnisse und warum sind sie wichtig?

Ein Genusslebenserlebnis ist eine Erfahrung, die ein starkes Gefühl von Freude, Zufriedenheit oder Wohlbehagen hervorruft. Diese Erlebnisse können aus verschiedenen Quellen stammen: einem köstlichen Essen, einem schönen Sonnenuntergang, einer anregenden Diskussion oder einfach dem Gefühl, eine Aufgabe erfolgreich abgeschlossen zu haben. Doch was macht diese Erlebnisse so wichtig, insbesondere in einem beruflichen Kontext?

Unsere täglichen Erlebnisse beeinflussen maßgeblich unsere Einstellung und unser Wohlbefinden. Positive Erfahrungen und bewusste Momente des Genusses tragen dazu bei, dass wir uns glücklicher und ausgeglichener fühlen. Sie helfen uns, Stress abzubauen, und fördern eine positive Grundstimmung, die sich wiederum auf unsere Arbeit und unser Umfeld auswirkt. Ein Arbeitsumfeld, das Raum für solche Genusslebenserlebnisse bietet, wird nicht nur produktiver, sondern auch harmonischer und kreativer.

Wie werde ich mir über Genusslebenserlebnisse bewusst?

Die erste und vielleicht wichtigste Frage auf dem Weg zum Genusslebens-Platz ist: Wie erkenne ich ein Genusslebenserlebnis? Oft vergehen solche Momente im Alltag unbemerkt, weil wir zu sehr mit Aufgaben und Pflichten beschäftigt sind. Doch der Schlüssel liegt darin, bewusst innezuhalten und den Moment wahrzunehmen.

Eine effektive Methode, um sich dieser Erlebnisse bewusst zu werden, ist das Dokumentieren in deinem Genusslebens-Buch. Hier können positive Erlebnisse und Momente der Dankbarkeit täglich festgehalten werden. Indem wir diese aufschreiben, schaffen wir eine bewusste Verbindung zu den positiven Erfahrungen in unserem Leben.

Diese Praxis hilft nicht nur dabei, Genusslebenserlebnisse zu erkennen, sondern auch, sie intensiver wahrzunehmen und zu genießen.

Wie kann ich Genusslebenserlebnisse nutzen?

Das Erkennen von Genusslebenserlebnissen ist der erste Schritt, doch wie können diese Momente aktiv genutzt werden, um das eigene Leben und den Arbeitsplatz positiver zu gestalten? Hier kommen multisensorische Erfahrungen ins Spiel, die in unserem Unterbewusstsein tief verankert werden. Durch die bewusste Wahrnehmung von Geschmack, Geruch, Klang und Berührung können wir positive Erlebnisse intensiver erleben und langfristig abspeichern.

Ein praktisches Beispiel: Ein Unternehmen könnte regelmäßige Teammeetings nicht nur als Pflichtveranstaltung sehen, sondern als Gelegenheit, ein positives und inspirierendes Erlebnis zu schaffen. Dies könnte durch die Integration von kleinen Genusslebenserlebnissen wie einer Verkostung besonderer Snacks oder durch eine inspirierende Umgebung geschehen. Diese positiven Erlebnisse verankern sich im Bewusstsein der Mitarbeiter:innen und machen aus einem alltäglichen Meeting ein besonderes Ereignis.

Strategien zur Integration von Genusslebenserlebnissen am Arbeitsplatz

Der Weg zum Genusslebens-Platz beginnt mit der bewussten Entscheidung, den Arbeitsplatz positiv zu gestalten. Die folgenden Strategien, werden im Rahmen des Genusslebens-Abends vermittelt:

1. Positive Rituale einführen
2. Multisensorische Elemente integrieren
3. Dankbarkeit kultivieren
4. Achtsamkeit fördern
5. Erfolge bewusst feiern

Vom Erlebnis zur Gewohnheit: Wie man Genusslebenserlebnisse in den Alltag integriert**

Der Schlüssel zu einem langfristig positiven und genussvollen Arbeitsumfeld liegt darin, Genusslebenserlebnisse zu einer Gewohnheit zu machen. Dies erfordert kontinuierliche Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, den eigenen Alltag aktiv zu gestalten. Es geht darum, immer wieder kleine Momente der Freude zu schaffen und diese bewusst wahrzunehmen.

Ein wichtiger Bestandteil des Genusslebens-Abends ist die Frage: „Wie gestalte ich mein Leben und mein Business positiver mit bewussten Genusslebenserlebnissen?“ Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie negative Situationen in Positive umwandeln können und wie sie diese positiven Erlebnisse bewusst wiederholen. Dabei spielt auch das Konzept des Ikigai eine Rolle – die Suche nach dem, was das Leben wirklich lebenswert macht.

Genusslebenserlebnisse in Unternehmen: Mehr als nur eine nette Idee

Genusslebenserlebnisse am Arbeitsplatz sind nicht nur eine nette Idee, sondern können auch einen erheblichen Einfluss auf die Unternehmenskultur und die Zufriedenheit der Mitarbeiter:innen haben. Besonders in stressigen Zeiten, wie bei großen Veränderungen oder in Phasen hoher Arbeitsbelastung, können bewusste Ge-

nusserlebnisse dazu beitragen, die Moral zu heben und das Team zu stärken.

7x7 Das Evolutionsprojekt hilft Unternehmen, die Genusslebenserlebnisse bewusst in ihre Strukturen zu integrieren, und ein Umfeld zu schaffen, das Kreativität, Motivation und Engagement fördert. Dies wirkt sich langfristig positiv auf den Unternehmenserfolg aus, indem es die Mitarbeiterzufriedenheit und -bindung erhöht und gleichzeitig die Produktivität steigert.

Expertenwissen und Erfahrung: Jens Zahnweh und die Genusslebenserlebnis-Webinare

Jens Zahnweh, Genusslebenserlebnisexperte und mehrfacher Unternehmer, teilt sein umfassendes Wissen und seine Leidenschaft für bewusste Genusslebenserlebnisse in monatlichen Webinaren. Mit über 30 Jahren Erfahrung im Feinkost- und Lebensmittelhandel und der Durchführung von mehr als 200 Genusslebenserlebnisabenden bringt Jens Zahnweh einen reichen Erfahrungsschatz in diese Veranstaltungen ein. Seine Webinare bieten eine einzigartige Gelegenheit, zu lernen, wie Genusslebenserlebnisse das Leben positiv beeinflussen können – sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Kontext.

Fazit: Der Weg zum Genusslebens-Platz

Die Transformation des Arbeitsplatzes in einen Genusslebens-Platz ist keine einmalige Aktion, sondern ein kontinuierlicher Prozess. Es erfordert Bewusstsein, Achtsamkeit und die Bereitschaft, das eigene Leben aktiv zu gestalten. Die Teilnahme am Genusslebenserlebnis-Abend bietet eine wertvolle Gelegenheit, diese Fähigkeiten zu erlernen und zu vertiefen.

Für Unternehmer:innen und Führungskräfte ist die Integration von Genusslebenserlebnissen eine effektive Strategie, um das Arbeitsumfeld positiv zu gestalten und die Mitarbeiter:innen zu motivieren. Letztendlich geht es darum, den Arbeitsplatz zu einem Ort zu machen, an dem sich alle wohlfühlen und gerne arbeiten – ein Ort, der nicht nur Arbeit bedeutet, sondern auch Freude, Zufriedenheit und Erfüllung.

Call to Action: Nutzen Sie die Gelegenheit und melden Sie sich noch heute für den nächsten Genusslebenserlebnis-Abend an! Scannen Sie einfach den QR-Code und sichern Sie sich Ihren Platz. Lassen Sie uns gemeinsam Ihren Arbeitsplatz zu einem Genusslebens-Platz machen!

7x7 das Evolutionsprojekt - Gesellschaft für Menschen und Unternehmensbegleitung mbH

Alfred-Nobel-Straße 6

68519 Viernheim

www.evolutionsprojekt.de

mail@evolutionsprojekt.de

Tel.: 0171 - 75 93 810

**DAS EVOLUTIONS
PROJEKT**

