



SAVORING

DAS INTENSIVE AUSKOSTEN VON MOMENTEN



Würzburger Akademie
für Empowerment-Coaching

WAS IST SAVORING?

SAVORING IST EIN AKT DES **HERAUSTRETENS** AUS EINEM
MOMENT FÜR EINE **WERTSCHÄTZENDE (NEU)BETRACHTUNG**
DIESES MOMENTS



ZIEL: BEWUSSTE WAHRNEHMUNG
VON WERTVOLLEN MOMENTEN



Würzburger Akademie
für Empowerment-Coaching

BEOBACHTUNGEN AUS DER FORSCHUNG

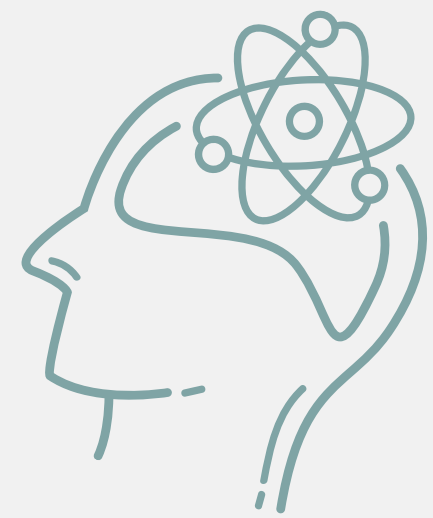
DAS **BEWUSSTE AUSKOSTEN** VON MOMENTEN KANN
DEN EFFEKT VON POSITIVEN ERLEBNISSEN AUF DIE
ALLGEMEINE LEBENSZUFRIEDENHEIT STEIGERN

VERSTÄRKEN VON **POSITIVEN EMOTIONEN** DURCH
INTENSIVERES ERLEBEN



Würzburger Akademie
für Empowerment-Coaching

SAVORING- STRATEGIEN



- **TEILEN MIT ANDEREN:** ANDERE IN POSITIVE ERFAHRUNGEN EINBEZIEHEN ODER ANDEREN VON POSITIVEN ERFAHRUNGEN UND GEFÜHLEN ERZÄHLEN
- **ERINNERUNGEN SCHAFFEN:** AKTIV ERINNERUNGEN AN POSITIVE ERFAHRUNGEN SCHAFFEN UND SPEICHERN, UM SIE SPÄTER WIEDER ABRUFEN UND SIE BESSER ERINNERN ZU KÖNNEN
- **SICH SELBST BEGLÜCKWÜNSCHEN:** PERSÖNLICHE ERFOLGE ANERKENNEN UND FEIERN
- **SCHÄRFUNG DER SINNESWAHRNEHMUNG:** DIE AUFMERKSAMKEIT AUF BESTIMMTE REIZE RICHTEN, UM POSITIVE ERFAHRUNGEN BESSER WAHRNEHMEN ZU KÖNNEN



REFLEKTION



- WELCHE **POSITIVEN MOMENTE** HABE ICH HEUTE ERLEBT UND WIE HABE ICH SIE **WAHRGENOMMEN**?
- IN WELCHEN **SITUATIONEN** BIN ICH BEWUSST AUS DEM MOMENT GETRETEN, UM DAS ERLEBTE **TIEFER ZU GENIESSEN**?
- **WELCHE SINNE** HABE ICH GENUTZT, UM MEINE ERFAHRUNGEN INTENSIVER **WAHRZUNEHMEN**?
- WIE HAT DAS BEWUSSTE WAHRNEHMEN MEINE **STIMMUNG** ODER MEIN **WOHLBEFINDEN** BEEINFLUSST?





TAKE AWAY

SAVORING BEINHALTET DIE **BEWUSSTE WAHRNEHMUNG** VON MOMENTEN

LEGT DEN **FOKUS** AUF POSITIVE ERLEBNISSE UND GEFÜHLE

KANN DAS **WOHLBEFINDEN** UND DIE ALLGEMEINE **LEBENSZUFRIEDENHEIT** STEIGERN



Teile den Post mit Freunden!



Speichere den Post für später!



Würzburger Akademie
für Empowerment-Coaching