

---

## „Genau so sollte es sein“

Ist dir schon einmal passiert, dass du dich in einer Situation wiedergefunden hast, in der sich alles richtig angefühlt hat? Ein Moment, in dem Zeit, Ort und die beteiligten Personen ihn zu dem Besonderen gemacht haben, der er war? Du persönlich hattest keinen direkten Einfluss auf das Geschehen und konntest es doch in vollen Zügen genießen. Ein Augenblick, der dein späteres Leben beeinflusst hat. Dir kam dieser Moment wie vom Schicksal bestimmt vor bzw. du dachtest: „Genau so sollte es sein“.

Beispiel:

*„Hilde hat ihre Verwandten in Österreich besucht. Auf dem Heimflug setzt sich ein Mann neben sie und fragt nach kurzer Zeit „Hilde, bist du es?“ Sie ist überrascht, denn der freundliche Mann entpuppt sich als ein guter Freund aus ihrer Jugend. Hilde kann es nicht fassen ihn nach 50 Jahren wiedergetroffen zu haben. Während des Fluges schwelgen sie in alten Erinnerungen und lassen die vielen gemeinsamen Geschichten wieder aufleben.“*

### Aufgabe

- ❖ Versuche dich an einen für dich **schönen Moment** zu erinnern. Ein Moment, der dir wie vom Schicksal bestimmt vorkam.
- ❖ Lass dir ein paar Minuten Zeit zu überlegen. Wenn Du einen schönen Moment ausgewählt hast, stelle dir folgende Fragen:

Wie kam es zu Diesem besonderen Moment?

Warst Du alleine oder waren noch andere Personen beteiligt?

Was hast du dabei getan?

Wo hat der Moment stattgefunden? (an welchem Ort, zu welcher Zeit)

- ❖ Nimm dir ca. 20 – 30 Minuten Zeit und schreibe diesen für dich besonderen Genussmoment auf.
- ❖ Erzähle einer dir nahestehenden Person von diesem Erlebnis oder zeige ihr deine Notizen.

### Hintergrundinformation

Nachdem Personen besondere Momente erlebt haben, fragen sie sich oft, ob ihnen genau so ein Moment wieder passieren kann bzw. wird. Bryant (2007) geht davon aus, dass alleine durch das Hervorrufen von besonderen Erinnerungen wieder ein Genussmoment entstehen kann. Auch das Erzählen oder Teilen solcher Momente, kann positive Emotionen hervorrufen.