

# Genuss lässt sich lernen

**Dornbirn (VN-MM)** Arbeit ist der halbe Erfolg, Genuss der ganze. Zwanzig Jahre lang begnügte sich auch Hilde Fehr mit dem halben



**Hilde Fehr genießt die Natur.**

(Foto: Privat)

Erfolg. Bis sich die Schauspielerin und Kabarettistin in ihrer Rolle nicht mehr wohl fühlte. Sie trat von der Bühne ab und ließ sich zum Business-Coach ausbilden. Eine Tätigkeit, die ihr Genuss verschafft. Arbeit und Genuss, das passt für Hilde Fehr nämlich sehr wohl zusammen. Man muss nur wissen, wie die Sache angehen.

„Mit Genuss-Coaching zum Beispiel“, meint sie und veranstaltet Infoabende dazu.

## Es braucht den Blick von außen

Aber was ist Genuss? „Dieser Moment“, sagt Hilde Fehr. Phrasen wie „in der Pension, dann“ oder „wenn das Haus abbezahlt ist, dann“ oder „wenn die Kinder groß sind, dann“ mag sie nicht mehr hören. Denn: „Das Leben findet hier und jetzt statt.“ Doch dieses Jetzt muss bewusst gestaltet werden. Etwas, das man von sich aus nur schwer bewerkstelligt. „Man ist für die eigene Situation oft blind“, weiß Hilde Fehr aus Erfahrung. Auch sie braucht ab und an den „Blick von außen“, um wieder Richtung zu bekommen.

Beim Genuss-Coaching erarbeitet Fehr gemeinsam mit dem Kunden mögliche Wege, die zu mehr Genuss in Job und Privatleben führen. Mitunter sind es recht einfache Dinge. Sie erzählt von einer Alleinerzieherin, bei der sich schon frühmorgens der Frust breit machte, weil dem schlaftrunkenen Nachwuchs trotz bemüht liebevollen Weckens keine Silbe zu entlocken war. Hilde Fehr hat ihr geraten, es den Sprösslingen gleichzutun. Und siehe da, das Schweigen der Mutter machte die Kinder munter. Seitdem sind Gespräche am Frühstückstisch möglich.



Infoabende am 30. September, 28. Oktober und 25. November jeweils um 20 Uhr im Home of Balance in Dornbirn. Weitere Infos unter [www.hildefehr.at](http://www.hildefehr.at)