

## **Eindrücke aus dem Dialog: „Thema Genussfähigkeit und Genussstraining“**

### **Was ist Genuss?**

- Ruhe, Abstand
- Achtsamkeit, Entspannung, Ausgeglichenheit
- etwas zulassen, was guttut

### **Wie erkenne ich Genuss?**

- Durch Freude oder Vorfreude kann Genuss entstehen  
\*Zeit nehmen / lassen; Bsp. Marienkäfer wirken lassen\*

### **Wie trainiere ich Genussfähigkeit?**

- Achtsam im Hier und Jetzt sein
- Wahrnehmungsfähigkeit trainieren  
\*Bohnenübung\*
- Auf positive Bewertung achten
- Erwartungen beiseiteschieben
- Achtsamkeit und Aufmerksamkeit fördert innerliche Ruhe = Entspannung = positive Wahrnehmung = Ausgeglichenheit  
\*Atem spüren (eigener oder auch fremder z.B. Partner, Hund)\*