

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)