

Genusstraining nach Jutta Kamensky

Sonja Frauenschuh DPGKS

sonjafrauenschuh@gmx.at

GENUSSTRAINING

Das **Genusstraining** oder euthyme Verfahren hat seine Wurzeln in der Verhaltenstherapie. Rainer Lutz (1999) wird „als Vater des Genusstrainings“ benannt. Er schrieb auch mit Eva Koppenhöfer das Buch „Kleine Schule des Genießens“.

Die ursprüngliche Wurzel des Begriffes „**Genuss**“ meint etwas in **Gebrauch oder in Besitz zu nehmen**. Euthym = alles was der Seele gut tut. Alles was die eigenen **Bedürfnisse befriedigt**. Ein fürsorglicher und wertschätzender Umgang mit sich selbst.

Ein gutes Gefühl!



Anspannung

Anforderung

Belastungen

**Tun, was gut tut
Entspannung,**

Entlastung...

Ressourcen

❖ Positives Erleben geschieht über unsere
fünf Sinne

Riechen, Tasten, Schmecken,
Sehen und Hören

❖ Humor, Freude, Spaß,
Fürsorglich- und Achtsamkeit,
Selbstverantwortlichkeit

Genuss braucht Zeit

- ❖ die Entwicklung eines emotionalen Zustandes benötigt Zeit.
Blick in den Morgenhimmel, Wärme der Kaffeetasse,
Vogelgezwitscher.



Genuss muss erlaubt sein

❖ Tabus, Verbote, vielfältige Ängste, Genussverbote aufspüren
„ohne Fleiß kein Preis“,
„Übermut tut selten gut“
„wie kann ich es mir gut gehen lassen, wo es mir doch so schlecht geht“

„solange ich krank bin, kann ich mich doch nicht wohl fühlen“

„nur die Harten kommen durch“

„zuerst die Arbeit dann das Spiel“

„was du heute kannst besorgen, verschiebe nicht auf morgen“



Genuss geht nicht nebenbei

- ❖ entscheiden für „Eines“
- ❖ die Aufmerksamkeit ganz auf wohltuende Aspekte einer Situation richten. Genussstörende Bedingungen ausblenden



Weniger ist mehr

❖ in der Begrenzung kann sich Genuss erst entfalten



Aussuchen was gut tut

❖ Individuelles auskundschaften.

Entdecken lernen, was für Sie und nur für Sie gut ist.



Ohne Erfahrung kein Genuss

❖ werden Sie Experte

Achten Sie auf die feinen Unterschiede: Form, Struktur, Temperatur, Gewicht, Konsistenz, Geschmack



Genuss ist alltäglich

- ❖ die Außergewöhnlichkeit des Alltages zu erkennen, Angenehmes und Schönes in der eigenen Umgebung zu entdecken



Ziele des Genusstrainings

- ❖ **seelisches Wohlbefinden**
- ❖ **Eigene Bedürfnisse zu erkennen und zu erleben**
- ❖ **Erhöhung der Lebenszufriedenheit**

