

Genusstraining

Was ist ein Genusstraining?

Ein Genusstraining ist ein verhaltenstherapeutisch und ressourcenorientiertes Gruppenprogramm zum Aufbau gesunden positiven Erlebens und Handelns. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, über die Schulung der Sinne und das Erlernen des spezifischen Umgangs mit potentiell genussvollen Materialien selbst für positive Gefühle und Handlungsimpulse sorgen zu können. Mit der neu oder wieder entdeckten Genussfähigkeit lenken die Teilnehmenden ihre Achtsamkeit mehr auf positive Aspekte ihrer Wahrnehmungswelt und geben so den negativen weniger Raum und innere Entfaltungsmöglichkeit. Durch diese Verschiebung kommt es mittel- bis langfristig zur Änderung der Einstellung in Bezug auf das Genießen inkl. der Voraussetzung zur Genussfähigkeit: es sich erlauben, zu genießen.

Im Genusstraining lernen die Teilnehmenden,

- ihre Sinne zu schulen, um Genussvolles bewusst und differenziert wahrzunehmen,
- herauszufinden, was ihnen gut tut und ihr Wohlbefinden auf direktem Weg erzeugen können,
- den spezifischen Umgang mit Genussvollem anhand der „Genuss-Empfehlung“,
- sich die Erlaubnis zum Genießen zu geben,
- den eigenen Zugang zu angenehmem Erleben zu aktivieren,
- Einfluss auf die eigene Stimmung zu nehmen,
- angenehme Vorerfahrungen zu aktualisieren für den Zugang zu positiven Erinnerungen,
- Genussmomente in den Alltag zu integrieren,
- Eigenverantwortung und Autonomie aufzubauen.