

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

**Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort**

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 15  
Titel: Genuss - Entspannung für Körper, Geist und Seele (3 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)  
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach  
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377  
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



## Genuss – Entspannung für Körper, Geist und Seele

„Auch ein einziger Genuss nur reicht für die Glückseligkeit.“  
(Aristippos, ca. 435 – 366 v. Chr.)

In der täglichen Routine unserer schnelllebigen, leistungs- und konsumorientierten Gesellschaft geht uns zunehmend der Blick auf Dinge und Momente verloren, die uns Freude bereiten. „Keine Zeit, kein Geld, keine Ruhe“ – das sind häufig die Begründungen dafür, dass wir in unserem Alltag immer weniger Genuss zulassen. Wir sind auf dem besten Weg, diese lebenswichtige Fähigkeit zu verlieren. Dabei ist Genuss ein ernstzunehmender Faktor für Erholung und Entspannung!

Genuss ist alles, was unserer Seele guttut, was unsere eigenen Bedürfnisse befriedigt und einen rücksichtsvollen, achtsamen Umgang mit uns selbst ermöglicht. Genuss erfahren wir über unsere fünf Sinne: Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken und Riechen. Der Blick in einen wundervoll blühenden Sommergarten; Musik, die unsere Seele erreicht; Hände, die über einen feinen, weichen Kaschmirpullover gleiten; der Biss in die erste Freilanderdbeere des Jahres oder der Geruch des Waldes – all das kann für Entspannung sorgen. Genuss ist immer lustvoll, aber sehr individuell geprägt. Jeder Mensch empfindet etwas anderes als genussvoll.



Der Psychologe Rainer Lutz hat **sieben Regeln** aufgestellt, die uns helfen, wieder **mehr Genuss** wahrzunehmen und in unser Leben zu integrieren:

- **Genuss braucht Zeit**  
Gute Gefühle müssen sich entwickeln können. Schaffen Sie kleine Freiräume im Alltag, damit Genussmomente ihren Platz finden.
- **Genuss muss erlaubt sein**  
„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ ist eine genussfeindliche Einstellung. Genuss „verdienen“ wir uns nicht, wir erlauben ihn. Sie bestimmen, wann, was, wie oft, wie lange und wo Sie genießen wollen.
- **Genuss geht nicht nebenbei**  
Genuss bedeutet, sich auf eine einzige Sache zu konzentrieren, z.B. mit voller Aufmerksamkeit ein Stück Schokolade zu genießen und seine wohltuende Wirkung wahrzunehmen.  
„Multitasking“ ist der Feind jeden Genusses!
- **Weniger ist mehr**  
Der bewusste Verzicht oder eine Reduktion unseres Konsums wirken genusssteigernd. So kann aus etwas Alltäglichem wieder etwas Besonderes werden.
- **Aussuchen, was einem gut tut**  
Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse. Finden Sie Ihre persönlichen Vorlieben in unterschiedlichen Stimmungslagen.



- **Ohne Erfahrung kein Genuss**

Was uns gut tut, lernen wir über Erfahrungen. Seien Sie neugierig, öffnen Sie sich neuen Erfahrungen und Erlebnissen und entdecken Sie so für sich neue „Genussräume“.

- **Genuss ist alltäglich**

Täglich ereignen sich kleine Genussmomente, die ohne zeitlichen oder finanziellen Aufwand wahrgenommen werden können. Seien Sie einfach nur aufmerksam und genießen Sie dann den Moment mit allen Sinnen!

## Die Schokoladenmeditation

Schokolade besteht nicht nur aus Kalorien, Zucker und Fett. Sie ist auch Balsam für die Seele, kann eine kleine Auszeit bedeuten und unsere Stimmung heben. Dafür brauchen Sie keine ganze Tafel, sondern der Genuss eines einzigen Stückes kann ausreichen, wenn es richtig intensiv mit den Sinnen wahrgenommen wird:



Nimm dir ein kleines Stückchen deiner Liebesschokolade und 5 Minuten Zeit in einer ruhigen Umgebung.

Lege dir die Schokolade auf etwas Alufolie auf deinen Handrücken.

Setze dich bequem auf einen Stuhl.

Atme dreimal tief ein und ganz langsam aus. Lasse die Spannung in deinen Muskeln los.

Konzentriere dich jetzt auf DEIN Stück Schokolade. Schau dir seine Farbe an – ist sie nicht wunderschön?! Wie sie glänzt!

Hat DEIN Stück besondere Kanten oder Rundungen oder vielleicht ein Muster? Genieße seinen Anblick, so lange du magst!

Führe jetzt DEIN Stück Schokolade unter die Nase und nimm mit geschlossenen Augen diesen wundervollen Geruch wahr. Woran erinnert er dich?

Jetzt lässt du deine Zungenspitze ganz langsam über DEIN Stück Schokolade gleiten. Wie entfaltet sich der Geschmack in deinem Mund?

Beiße nun ein kleines Stück von DEINER Schokolade ab und lass es mit geschlossenen Augen auf der Zunge schmelzen! Spürst du, wie sich das Stückchen langsam auflöst? Fühlst du die wunderbare Konsistenz auf deiner Zunge? Nimmst du die Süße wahr?

Beiße ein größeres Stückchen ab. Lege es für einige Sekunden unter die Zunge. Schiebe es dann für einige Sekunden in die linke und anschließend in die rechte Wange. Wie fühlt sich das an? Wie süß ist die Schokolade jetzt im Mund?