



 **Psychologie und Psychotherapie**

Genießen: Wahrnehmungstraining gegen psychosomatische Erkrankungen

Genusstraining ist eine gesundheitsfördernde und -aufrechterhaltende, wie auch präventive und kurative Behandlungsmethode.

Das Training vermittelt eine Sensibilisierung unserer fünf Sinne (Riechen, Fühlen, Sehen, Hören und Schmecken).

Jedes bewusste, achtsam wahrgenommene sinnliche Erleben schärft die Sinne.

Ziel dabei ist, dem/der Patienten/in zu vermitteln, dass er/sie durch die Bewusstwerdung seiner/ihrer Gefühle und Stimmungen Einfluss auf diese nehmen kann und dadurch seine Autonomie stärkt. Wir richten den Fokus dabei nicht auf die Störung bzw. das Problem, sondern auf die Stärkung der positiven Anteile des/der Klienten/in.

Er/sie ist somit in der Lage, für sein Befinden selbst die Verantwortung zu übernehmen. Er bekommt Zugang zu seinen inneren Kräften. Es handelt sich also um einen ressourcenorientierten Ansatz.

Dieses Training findet Anwendung bei vielen psychosomatischen Krankheitsbildern, wie zum Beispiel Schmerzen, Schlaflosigkeit, Ängsten, Tinnitus. Ebenso kann es bei Suchterkrankungen, Depressionen, Burnout-Syndrom, ADHS, ADS, HSM, Borderline-Störungen sowie bei Selbstwertproblematiken eingesetzt werden.

Dieses Seminarangebot richtet sich an Berufsgruppen aus dem psychotherapeutischen Kontext.

Termin

So, 15.02.2026
10:30-17:30 Uhr

Preis

135,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111150226

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 14.12.2025

Dozentin

Daniela Bäuml

Jg. 1974, 2 Töchter. Kaufm. tätig über 25 Jahre, fühlte sich Frau Bäuml immer von der Psychosomatik des Menschen beeindruckt und hat sich mit entsprechender Fachliteratur zu Gesundheit, Persönlichkeitsprofiling und Konfliktmanagement beschäftigt. Seit 2018 absolvierte sie eine fundierte Coachingausbildung, Schwerpunkt Inneres Kind und ist Ganzheitliche Gesundheitsberaterin n. Dr. Rüdiger Dahlke. Fachfortbildungen als Burnout-/Mobbing-/Resilienz-Beraterin sowie als Mental- und Achtsamkeitscoach, ACT, PP und EMDR runden ihr Profil ab. Seit 2023 arbeitet sie selbstständig in eigener Praxis und begleitet ihre Klient/innen als psychologische Beraterin in belastenden Lebenssituationen, um wieder in die eigene mentale Stärke zu finden. Seit 2024 bringt sie ihre Kompetenzen als Dozentin in den Paracelsus Schulen ein.