

 **Psychologie und Psychotherapie**

Genusstraining in der Verhaltenstherapie: Sinneswahrnehmung für mehr Lebensqualität

Sich Zeit fürs Genießen zu nehmen erhöht die Lebensqualität und macht glücklich. Im stressigen Alltag verlieren viele Menschen jedoch diese natürliche Fähigkeit. Mit dem Genusstraining können positive Erlebnisse und Achtsamkeit gefördert, die Genussfähigkeit wiedererlangt sowie die psychische Gesundheit gestärkt werden.

Das Genusstraining ist in der Verhaltenstherapie eine effektive Methode und kann besonders bei Ängsten, Schlafstörungen, Depressionen, Burnout, Essstörungen oder Tinnitus helfen, Stress abzubauen und die Lebensfreude und Selbstfürsorge zu steigern.

Auch für gesunde Menschen macht es Sinn, das Genießen zu üben und sich regelmäßig Zeit für die eigenen Bedürfnisse zu nehmen. Genusstraining kann daher auch im Bereich Prävention eingesetzt werden.

Ziel des Seminars ist es, die Wahrnehmung der fünf Sinne – Riechen, Fühlen, Sehen, Hören und Schmecken – zu schulen. Durch kleine, intensive Momente lernen Patienten/innen, Genuss bewusst in den Alltag zu integrieren – etwa beim achtsamen Essen, Waldspaziergang oder beim intensiven Musik hören.

Sie erfahren, wie Ihre Patient/innen durch Sensibilisierung der Sinne Einfluss auf die eigenen Gefühle und Stimmungen nehmen können, um positive Emotionen sowie Selbstheilungskräfte zu stärken.

Inhalt:

- Genusstraining: Entstehungsgeschichte, Einsatz in der Verhaltenstherapie
- Genuss und Ablenkung zur Bewältigung von Schmerzen
- Rahmenbedingungen und Voraussetzungen für Genuss
- Einsatz der Sinne beim Genusstraining, Genuss-Regeln
- Wahrnehmung von Bedürfnissen und Gefühlen, Selbsterfahrung
- Ablauf und Durchführung eines Genusstrainings
- Umsetzungsideen und Anregungen für die Praxis

Das Seminar richtet sich an Berufsgruppen aus dem psychotherapeutischen Kontext sowie an Fachkräfte aus angrenzenden Berufsfeldern, die das Genusstraining in der Gesundheitsförderung anwenden möchten.

Lernen Sie die Sinneswahrnehmung bei Ihren Patient/innen gezielt einzusetzen und unterstützen Sie diese dabei, positive Gefühle selbst zu gestalten.

Termin

Sa, 25.07.2026
10:30–17:30 Uhr

Preis

135,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111250726

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 13.12.2025

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.