Psychologie und Psychotherapie

Genusstraining in der Verhaltenstherapie: Sinneswahrnehmnung 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

Fr, 11.06.2027
10:30-17:30 Uhr

Preis

135,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH1111110627

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 25.11.2026

Dozent

Andreas Schön

12