

# Genuss-Training

## gegen Angst und Depression

Es gibt verschiedene Gründe, weshalb Menschen die kleinen und großen Freuden des Lebens nicht genießen können. Manche sind zu gestresst, zu depressiv oder zu ängstlich. Die folgenden Strategien wollen Ihnen helfen, Ihr Leben (wieder) genießen zu lernen. Vor allem **depressive** und **ängstliche Menschen** konzentrieren sich einseitig auf die negativen Seiten des Lebens. Für solche Personen gilt die Empfehlung: Vermeiden Sie beim Lesen, sofort das Negative an den Vorschlägen zu sehen oder nur wahrzunehmen, was alles gegen diese Vorschläge spricht oder was Sie nicht haben oder nicht können! Sie „müssen“ ja nicht alles ausprobieren. Beginnen Sie mit einer Idee, die Sie unmittelbar anspricht! **Stressgefährdete** Menschen werden gerne einwenden, dass Sie für all diese „netten Ideen“ überhaupt keine Zeit haben! Eben! Bitte nehmen gerade Sie sich die notwendige Zeit, bevor Ihr Körper Sie durch starke Verspannungen, andere Symptome oder ernsthafte Krankheiten dazu zwingt. Es ist vernünftiger, Stress-Erkrankungen vorzubeugen als sie zu behandeln! Machen Sie sich bewusst, dass Sie selbst mindestens so viel Aufmerksamkeit verdienen wie alle Ihre Projekte und sonstigen Ziele!

- Hören Sie entspannende **Musik**. Legen Sie Stücke oder Lieder auf, die Sie mit angenehmen Erinnerungen verbinden. Verabreden Sie sich mit einem Freund oder einer Freundin zu einem Konzert. Falls Sie meinen, keine Freunde zu haben, fragen Sie jemanden aus der Bekanntschaft oder Nachbarschaft. Dies könnte ein erster Schritt zu einer späteren Freundschaft sein. Werten Sie eine Absage bitte nicht gleich als persönliche Ablehnung!
- Gönnen Sie sich ein **Sonnenbad** (gegebenenfalls in einem Sonnenstudio).
- Sorgen Sie für ein wohnliches **Heim**! Dafür muss man keine luxuriösen Möbel kaufen. Pflanzen, Kerzen, Bilder, Aroma-Schalen oder Ihre Lieblingsfarben können eine angenehme Atmosphäre erzeugen. Wenn Sie nicht „gut drauf“ sind: Räumen Sie Ihre Wohnung auf! Werfen Sie Ballast weg. Sie werden sich besser fühlen!
- Gönnen Sie sich wohlriechende und hautfreundliche **Cremes** und **Lotionen**. Verwöhnen Sie Ihren ganzen Körper, indem Sie ihn sanft einreiben – insbesondere an Stellen, die Sie sonst vernachlässigen. Freuen Sie sich an Ihrem Körper, versöhnen Sie sich mit Stellen, die Ihnen bisher nicht gefallen haben. Nehmen Sie sich dafür viel Zeit. Hören Sie dabei schöne Musik.
- Machen Sie **Spaziergänge** zu besonderen Tageszeiten (Sonnenauf- oder Untergang). Wählen Sie dafür eine landschaftlich reizvolle Strecke und genießen Sie bewusst die Natur.
- Konzentrieren Sie sich am Abend eines Tages auf alles **Positive**, das Ihnen heute begegnet ist. Trainieren Sie Ihre Wahrnehmung, immer auch das Positive zu sehen. Führen Sie darüber Tagebuch.
- Genießen Sie Ihre Mahlzeiten, statt das **Essen** in sich hineinzustopfen. Nehmen Sie sich Zeit für die Zubereitung. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung.
- Machen Sie öfter einmal einen **Termin** mit sich selbst! Planen Sie eine Zeit, in der Sie bewusst über sich selbst nachdenken. Was tut Ihnen gut, was läuft schlecht in Ihrem Leben? Was können Sie ändern? Vielleicht schreiben Sie Ihre Ideen in ein Tagebuch.

- Setzen Sie Ihren negativen **Gedanken** gezielt positive entgegen. Welche positiven Seiten haben Ihre Situation, Ihr Partner, Ihr Beruf usw. Denken Sie regelmäßig an die schönen Aspekte Ihres Leben und genießen Sie diese.
- Üben Sie zu lächeln. Lesen Sie humorvolle Geschichten. Sehen Sie sich lustige Filme und Theaterstücke an.
- Gönnen Sie sich einmal die Woche etwas **Besonderes**: Ein Essen in gepflegtem Ambiente, ein Besuch im Thermalbad oder im Zoo, ein Einkaufsbummel, ein Aufenthalt in Ihrem Lieblings-Café usw.
- Schaffen Sie sich kleine **Pausen**! Gönnen Sie es sich, mitten im Alltag ein paar Minuten einfach aus dem Fenster zu schauen und alles, was Sie dort sehen, bewusst wahrzunehmen. Was gibt es dort, an dem Sie sich erfreuen können? Buntes Herbstlaub, spielende Kinder? Ihr Wagen? Der (hoffentlich) freundliche Nachbar?
- Genießen Sie Ihren **Schlaf**! Schlafen Sie wohlig ein: Nehmen Sie sich vor dem Einschlafen zehn Minuten Zeit, um bei leiser Musik und Kerzenschein, den Tag noch mal Revue passieren zu lassen: Worüber haben Sie sich in den letzten 24 Stunden gefreut? Wofür können Sie dankbar sein?
- Verschaffen Sie Ihrem Körper **Bewegung**. Walking, Jogging, Fitness-Training und andere Ausdauersportarten fördern nicht nur Ihre Gesundheit, sondern steigern Ihr Wohlbefinden. Es ist oft schwer, sich aufzuraffen, aber hinterher fühlen Sie sich besser.
- Machen Sie sich **schön**. Es wird Ihnen besser gehen mit frisch gewaschenen Haaren, Ihrem Lieblingsduft, in Kleidung, mit der Sie sich wohl fühlen. Tragen Sie, Schmuck, Make-up oder Krawatte, wenn Ihnen dies gut tut. Leisten Sie sich nach Möglichkeit ein neues Kleidungsstück oder wagen Sie eine neue Frisur.
- Wie wär's mal wieder mit einem gemütlichen **Frühstück** am Samstag oder Sonntag mit allem Drum und Dran? Genießen Sie jeden Bissen, jeden Schluck und die Muße, die Sie dabei (hoffentlich) empfinden.
- Nehmen Sie sich einmal am Tag Zeit, in der Stille auf **Gott** zu hören, wenn Sie religiös sind. Erlernen Sie eine Meditationstechnik, die Ihnen dabei hilft.
- Vor allem im Winter: Gönnen Sie sich ein heißes Bad! Mit guten Düften, Kerzenschein und schöner Musik kann ein Bad zum Erlebnis werden.
- **Säfte** sind gesund! Genießen Sie von Zeit zu Zeit einen frisch gepressten Frucht- oder Gemüsesaft und „spüren“ Sie die gesunde Wirkung für Ihren Körper.
- **Spielen** Sie mal wieder! Wie wär's mit einer Einladung an Freunde zum Karten-, Volleyball- oder Brettspiel?
- Wenn Sie gestresst oder müde sind: Halten Sie kurz an und fragen Sie sich ganz bewusst: Was täte mir jetzt **gut**? Was braucht mein Körper jetzt? Was braucht meine Seele jetzt?

*Viel Genuss beim Wohlfühlen!*

Welches sind **Ihre** persönlichen Genuss-Momente? Wenn Sie weitere Ideen haben, schicken Sie bitte eine E-mail an [kontakt@dr-mueck.de](mailto:kontakt@dr-mueck.de). Vielen Dank!