

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!

- ó 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!
- ó Gönnen Sie sich ein **Sonnenbad** (gegebenenfalls in einem Sonnenstudio).
- ó 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!
- ó 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.
- ó Machen Sie **Spaziergänge** zu besonderen Tageszeiten (Sonnenauf- oder Untergang). Wählen Sie dafür eine landschaftlich reizvolle Strecke und genießen Sie bewusst die Natur.
- ó 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.
- ó Genießen Sie Ihre Mahlzeiten, statt das **Essen** in sich hineinzustopfen. Nehmen Sie sich Zeit für die Zubereitung. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung.
- ó 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.