

Genießen: Wahrnehmungstraining gegen psychosomatische Erkrankungen

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



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.

Dozent/in Daniela Bäuml: Jg. 1974, 2 Töchter. Im kfm. Bereich tätig seit 25 Jahren, fühlte sich Frau Bäuml immer von der Psychologie des Menschen beeindruckt und hat sich mit entspr. Fachliteratur, Persönlichkeitsprofilung und Konfliktmanagement beschäftigt. Seit 2018 absolvierte sie Fachfortbildungen in Burnout, Mobbing, Resilienz, Achtsamkeit, eine fundierte Coachingausbildung Schwerpunkt Inneres Kind und ist Gesundheitsberaterin n. R. Dahlke i. A. Seit 2023 arbeitet sie selbständig in eigener Praxis und begleitet ihre Klienten als psych. Beraterin in belastenden Lebenssituationen um wieder in die eigene mentale Stärke zu finden, unterstützt ganzheitlich durch ihre breit gefächerten Interessensfelder auch aus der PP. Seit 2024 bringt sie ihre Kompetenz als Dozentin bei den Paracelsus Schulen ein.

Termine:

So. 15.02.2026
10:30-17:30 Uhr

Preis:

135,- Euro *



Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSH111150226

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

