

7 Regeln

im Umgang mit Genuss

Gesundes Verhalten und Erleben wird gefördert, wenn bestimmte psychologische Prinzipien berücksichtigt werden. Diese werden zu Beginn der Therapie in Form von „Genussregeln“ als Anleitung für den Umgang mit genussvollen Stimulantien erläutert.

1. Genuss braucht Zeit
2. Genuss muss erlaubt sein
3. Genuss geht nicht nebenbei
4. Weniger ist mehr
5. Ausschauen, was einem gut tut
6. Ohne Erfahrung kein Genuss
7. Genuss ist alltäglich

Aktualisierung angenehmer Vorerfahrungen

Jeder Mensch hat in seinem Gedächtnis positive Bilder und Fantasien gespeichert.

In Ihrer aktuellen Befindlichkeit und Lebenssituation ist der Zugang zu diesen Erinnerungen oftmals verschüttet und muss neu entdeckt und gepflegt werden.

Dieses Ziel wollen wir gemeinsam mit Ihnen erreichen.

Klinikum Fünfseenland Gauting GmbH
Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Robert-Koch-Allee 6 · 82131 Gauting
Tel 089 893 58-0 · Fax 089 893 58-151
info@psychiatrie-gauting.de
www.klinikum-fuenfseenland.de

Therapieraum



Grundriss Erdgeschoß



Achtsamkeits- und
Genusstherapie

i Patienten
information

... zur Wiederentdeckung und Schulung der fünf Sinne

Achtsamkeits- und Genuss Therapie – AGT



schmecken



fühlen



sehen



riechen



hören

Liebe Patientin, lieber Patient,

mit dem vorliegenden Prospekt möchten wir Sie über Inhalte der Achtsamkeits- und Genussgruppe informieren.

Es handelt sich um ein Verfahren der Euthymen Therapie, bei dem es vor allem um die Sinneserfahrung geht.

Was ist Euthyme Therapie?

Euthym bedeutet „was der Seele gut tut“.

Viele von Ihnen beschäftigen sich vor allem mit persönlichen Problemen, Konflikten und Defiziten. Diese oft schwierigen Inhalte beeinflussen Ihre Befindlichkeit und Stimmung oft negativ. Durch das euthyme Training können Sie wieder einen Zugang zu positivem Erleben und Handeln bekommen. Die Achtsamkeits- und Genuss Therapie ist ein interdisziplinärer Baustein im Behandlungsplan und ergänzt das Therapieangebot der Klinik.

Vielen Menschen fehlt das Wissen darüber, was ihnen persönlich gut tut und dass sie durchaus in der Lage sind, ihre Stimmung selbst zu beeinflussen. Deshalb gilt es in erster Linie die Sinne zu schärfen und die Aufmerksamkeit gezielt auf positive Reize zu lenken. Das führt zur Wiederentdeckung Ihrer Genussfähigkeit und fördert die Selbstfürsorge.

Sie sollen dabei Spaß haben und nicht nur über Genuss reden, sondern ihn auch erfahren!

Was erwartet Sie in der Achtsamkeits- und Genussgruppe?

In einem Gruppenprogramm für bis zu acht Patienten sollen in sechs Sitzungen Ihre Sinne geschärft und Ihre Achtsamkeit geübt werden. Die verbindliche Therapiegruppe findet zweimal in der Woche statt und dauert 100 Minuten.

Programmpunkte:

- Vermitteln der Genussregeln
- Übungen zu den 5 Sinnen
- Atemübungen
- Erkunden von Materialien
- Erleben positiver Gefühle
- Kreative Übungen
- Austauschen in der Gruppe