

# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



GESUNDHEIT

## Übungsplatz: Genussverbote erkennen

Unbeschwert zu genießen ist gar nicht so leicht. Mit diesen Fragen spüren Sie Ihre Hemmungen auf und bekommen Impulse für mehr Freude im Alltag.

VON ANNE KRATZER



07. JAN 2022

- Sinnliche Vergnügungen spenden Kraft und viele von ihnen sind jederzeit verfügbar. Wenn wir sie uns erlauben, können wir selbständig auf unsere Stimmungen und Gefühle Einfluss nehmen. Doch manche Menschen finden nur schwer Zugang dazu. Die folgenden Anregungen geben Ihnen Impulse, wie dies besser gelingt:
- Nehmen Sie sich Zeit für diese Überlegungen, am besten notieren Sie Ihre Reflexionen dazu auf einem Blatt Papier. Wir beginnen damit, aufzuspüren, was Sie am Genießen hindert.
- Schreiben Sie zunächst auf, welche Einstellungen Sie aus Ihrer Kindheit und Jugend kennen, die das Genießen erschweren. Vielleicht haben Sie oft gehört: „Müßiggang ist aller Laster Anfang“?

- Welche Gedanken halten Sie noch heute davon ab, sich an sinnlichen Vergnügungen zu erfreuen? Und warum? Ergeben sie in Ihrer jetzigen Lage noch Sinn? Könnten Sie versuchen, ihnen nicht mehr zu folgen?
- Haben Sie noch andere Gedanken, die Ihnen beim Empfinden von Genuss im Weg stehen? „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ beispielsweise?
- Wie häufig erleben Sie im Vergleich zu Ihren Freunden und Freundinnen oder Familienmitgliedern Genuss? Und wie intensiv? Können Sie von ihnen etwas lernen, um mehr Genuss zu erleben? Was würde Ihnen persönlich helfen, um im Alltag mehr davon zu bekommen?
- Vielleicht unterstützen Sie dabei auch die folgenden Gedanken: dass Genuss erlaubt ist und Sie es wert sind, Freude zu empfinden; dass er jederzeit auftreten kann und darf oder dass Sie sich mehr Zeit dafür einräumen könnten, etwa indem Sie Rituale etablieren.

## Literatur

Leokadia Brüderl u.a.: Therapie-Tools Selbsterfahrung. Beltz, Weinheim 2021.

---

---

---

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

LEBEN

## Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

BEZIEHUNG

## Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

## Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

# MEISTGELESEN

### **1** GESELLSCHAFT

#### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

### **2** BEZIEHUNG

#### **Herr Haggerty, wie geraten Paare in Isolation?**

Sozialpsychologe Ben Haggerty erklärt, welche Bedingungen zur Isolation von Paaren führen und was sie dagegen tun können.

### **3** LEBEN

## **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?