

## Veranstaltung „Euthyme Strategien“

### 1.1 Theorie I

#### **Euthyme Therapie (e.t.)**

Definition: „Was der Seele gut tut“; Ziele: Selbstfürsorge, Seelische Gesundheit, Autonomie

#### **Abgrenzungen der e.t.**

Konsum, Wellness, Carnegie, Achtsamkeit

#### **Gesundheit und Krankheit**

Wie ist Gesundheit (G) und Krankheit (K) aufeinander bezogen? (1) Bipolares Modell: G und K sind die Pole eines Kontinuums, z.B. HEDE Kontinuum Antonovsky. (2) Unabhängigkeitsmodell: G und K sind zwei von einander unabhängige Dimensionen: z.B. Bradburn. Wie sind beide Modelle empirisch zu begründen. Bevorzugt: Unabhängigkeitsmodell, das zur Vorstellung einer Balance zwischen G und K führt.

**Selbstfürsorge (SFS)** SFS: Regulation im Sinne von Kanfer zwischen Belastung und Entlastung. Fürsorge, Konzepte u. Befunde, Aspekte von Selbstfürsorge, Ziel der e.t.: Das gute/glückliche Leben.

#### **Genußdefinition**

Genuß ist lustvoll; Genuß ist sinnlich; Genuß ist reflexiv

### 1.2 Theorie II

Die folgenden Theorieaspekte werden teilweise je nach Interesse der Gruppe behandelt können:

#### **Genuß und Askese**

Abgrenzung zu Konsum, Askese, Maßhalten, Hedonistische Treitmühle

#### **Hedonistische Nische**

#### **Was genießen wir?**

Genuß ist abhängig vom Objekt, der Umwelt und der Person

#### **Basale Psychologie des Euthymen Erlebens und Verhaltens**

Hedonistische Informationsverarbeitung, Selektive Wahrnehmung von Positiva, Schwingungsmodell Berlyne; Solomon & Corbit; Till Eulenspiegel; Rhythmen  
Aufmerksamkeitslenkung → Induktion positiver Emotionen → Ausschalten störender Gegebenheiten

**Menschenbild:** Philosophie des guten Lebens, Ethik, Epikur

**Seelische Gesundheit,** abgeleitet aus dem Euthymen Konzept:

Akzeptieren guter und schlechter Zeiten (Askese vs Überfluss), Oberplan „Mir steht ein gutes Leben zu“, Aufmerksamkeitsfokussieren

**Empirie:** Akzeptanz; In welchen Kliniken bei welchen Patienten wird die kleine Schule des Genießens eingesetzt? Klinische Erfahrungen, Berichte, Beobachtungen, Studien/Untersuchungen

## 2. Übungen

Das Therapieprogramm „*Kleine Schule des Genießens*“ wird in Auszügen demonstriert  
ausgewählte Techniken:

Loben

Genuss zum Anfassen

Entspannung → Genuss; Reif für die Insel, Time distortion

### 3. Lernziele

Vermittlung des Denkansatzes der Euthymen Therapie  
Beispielhafte Demonstration des therapeutischen Vorgehens  
Theorie und Übungen sind zeitlich gleich verteilt

### 4. Skripte und Didaktik

Handouts werden während der Veranstaltung themenbezogen verteilt.  
Ein Überblick über euthyme Therapietechniken wird vor dem Praxisteil verteilt.  
Das Manual zur KSdG kann als Datei (143 Seiten) bezogen werden (ggf Stick mitbringen, ansonsten wird es per mail versandt).  
Vortrag Power Point  
Übungen  
Wechsel zwischen Vortrag und Selbstbeteiligung der Teilnehmer (Übung, kleine Gruppen)

### 5. Texte

Ein Manual zur KSdG kann als Datei (143 Seiten) bezogen werden.  
Lutz, R. & Koppenhöfer, E. (1983). Kleine Schule des Genießens. In R. Lutz (Hrsg.), *Genuß und Genießen. Zur Psychologie genussvollen Erlebens und Handelns*. (S. 112-125). Weinheim: Beltz.  
Lutz, R. (1998). Indikatoren von Gesundheit und Krankheit: zur Bedeutung des Itemformats. In J. Margraf, J. Siegrist, S. Neumer (Hrsg.), *Gesundheits- oder Krankheitstheorie? Saluto- versus pathogenetische Ansätze im Gesundheitswesen* (S. 85-99). Berlin, Heidelberg, NY: Springer.  
Lutz R, Mark N, Bartmann U, Hoch E, Stark FM (1999) Beiträge zur Euthymen Therapie. Lambertus, Freiburg im Breisgau  
Lutz,R (2008). Gesundheit und Genuss: Euthyme Grundlagen der Verhaltenstherapie. Kap.14  
Lutz,R (2008). Euthyme Therapie. Kap.34  
beide in: Margraf, Schneider (Hrsg): Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Berlin, Heidelberg, NY: Springer. 3. Aufl.