Sonntagnachmittag: Alle sind gesund, ihr sitzt zusammen am Tisch, deine Tochter lacht – und in deinem Kopf meldet sich eine leise Stimme: „Bloß nicht zu früh freuen." Am Montag ist ja das Gespräch mit dem Chef. Bei **Savoring aus der Positiven Psychologie**, auf Deutsch: Genießen, lässt du schöne Momente bewusst ankommen, statt innerlich auf der Hut zu bleiben – jetzt, geplant und abends im Rückblick.

Warum es sich hält

Aus Sicht des Kontrastvermeidungs-Modells bleibst du lieber dauernd auf der Hut, damit dich nichts kalt erwischt – und Schönes kommt dabei kaum noch an. Dein Kopf will einen plötzlichen Absturz vermeiden und bleibt deshalb lieber gleich ein bisschen unten: angespannt, besorgt, vorbereitet. Der Preis: Du fühlst dich schon vorher schlecht – für etwas, das vielleicht nie kommt.

Schirm immer aufgespannt
auch bei Sonne – nass wirst du nicht, aber die Sonne spürst du auch nicht

→

Schirm kurz zumachen
die Sonne ankommen lassen – den Schirm behältst du in der Hand

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Zwei Dinge aufschreiben, auf die du dich freust – wirklich geplant, gern klein. Und zwei Momente, in denen du gerade auf der Hut bist, statt zu genießen.
2. **Jeden Tag drei Felder: jetzt genießen** – einen guten Moment 30–60 Sekunden bewusst auskosten und benennen, was deine Sinne merken · **geplante Freude** – eine kleine Freude mit Uhrzeit planen und bewusst genießen · **abends:** Was ist heute gut ausgegangen? Worauf freue ich mich morgen? (nur etwas wirklich Geplantes).
3. **Sorgen eintragen:** morgens und abends, von 0 bis 10.
4. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert? Was will ich weiter genießen?

Wenn es nicht gleich klappt

Wenn sofort ein „Ja, aber" kommt, ist das normal – bemerk es und geh zurück zum Moment. Schlechtes Gewissen, weil noch etwas offen ist? Freude darf da sein, auch wenn nicht alles geklärt ist. Kein schöner Moment heute? Mach ihn ganz klein: ein warmes Getränk, ein Lied, ein Blick aus dem Fenster. Es fühlt sich gekünstelt an? Das ist in den ersten Tagen normal.

Vorweg: Sich Sorgen zu machen ist menschlich – das ist keine Krankheit, und du kannst lernen, anders damit umzugehen. Ob hinter sehr starken, dauernden Sorgen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Genießen heißt hier nicht: Denk positiv. Es geht um echte Momente, nicht um Wunschbilder. Ehrlich: Geprüft wurde das in einer Studie mit 85 Menschen, die sich sehr viel und sehr stark sorgen, eine Woche lang, mit Übungen per Handy. Einen Monat später hatten die Sorgen in beiden Gruppen abgenommen. Ob es bei anderen Menschen genauso wirkt, muss sich noch zeigen.

Wichtig: Deine Sorgen bestimmen seit Langem deinen Alltag? → Episode 8.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.
Dazu Episode 1: offen lassen · Episode 3: Metakognitive Therapie: Sorgenaufschub.

Mein Sorgen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Zeit am Tag haben dich Sorgen beschäftigt?	3	3	2
2. Wie schwer ist es dir gefallen, aus einer Sorge auszusteigen?	3	2	2
3. Wie oft hast du dich abgesichert – nachgefragt, kontrolliert?	3	2	1
4. Wie sehr warst du innerlich auf der Hut, statt zu genießen?	2	2	1
5. Wie sehr haben Sorgen deinen Schlaf oder Alltag gestört?	2	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Schönes ankommen lassen – auch wenn nicht alles geklärt ist.

1 · Tag 1: Woran ich mich freue – und wo ich auf der Hut bin

Darauf freue ich mich (wirklich geplant):
Kaffee mit der Freundin am Dienstag

Kino am Samstag

Hier bin ich auf der Hut, statt zu genießen:
Sonntag am Tisch – ich denke an Montag

Tochter lacht – ich warte auf den Ärger

2 · Jeden Tag drei Felder: jetzt genießen · geplante Freude · abends zurückschauen

Jetzt: einen guten Moment 30–60 Sekunden bewusst auskosten, Sinne benennen. Abends: nur etwas eintragen, das wirklich geplant ist. Sorgen von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark, morgens / abends.

Tag	jetzt genossen	geplante Freude	abends: Was ist heute gut ausgegangen?	Worauf freue ich mich morgen?	Sorgen morgens / abends
Tag 1	Kuchen, Lachen am Tisch	Spiel mit der Familie	Nachmittag war schön	Spaziergang mit der Tochter	7 / 6
Tag 2	Kaffee auf dem Balkon, Sonne	Abendspaziergang mit der Tochter	Gespräch mit dem Chef war freundlich	Kaffee mit der Freundin	6 / 5
Tag 3	Duft von frischem Brot	Kaffee mit der Freundin	Rechnung kleiner als gedacht	Lieblingsserie am Abend	6 / 5
Tag 4	Vögel am Morgen	Lieblingsserie	Tochter hat sich gemeldet	Mittagspause im Park	6 / 5
Tag 5	Sonne im Park	Mittagspause im Park	Termin hat gut geklappt	gemeinsam kochen	5 / 5
Tag 6	Lied im Radio	gemeinsam kochen	Projekt pünktlich fertig	Kino am Samstag	5 / 4
Tag 7	ausgeschlafen, Sonne	Kino mit der Familie	ganzer Tag ohne Streit	Frühstück am Sonntag	5 / 4

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert?
Beim Kaffee bin ich wirklich da – nicht schon beim Montag.

Was will ich weiter genießen?
Abendspaziergang und Kaffee auf dem Balkon

Ein „Ja, aber" kommt? Normal – bemerk es und geh zurück zum Moment. **Kein schöner Moment heute?** Mach ihn ganz klein: ein warmes Getränk, ein Lied. Genießen heißt nicht „Denk positiv": echte Momente, keine Wunschbilder. Dazu Episode 1: offen lassen · Episode 3: Metakognitive Therapie: Sorgenaufschub.

BEISPIEL

Mein Sorgen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Zeit am Tag haben dich Sorgen beschäftigt?			
2. Wie schwer ist es dir gefallen, aus einer Sorge auszusteigen?			
3. Wie oft hast du dich abgesichert – nachgefragt, kontrolliert?			
4. Wie sehr warst du innerlich auf der Hut, statt zu genießen?			
5. Wie sehr haben Sorgen deinen Schlaf oder Alltag gestört?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Schönes ankommen lassen – auch wenn nicht alles geklärt ist.

1 · Tag 1: Woran ich mich freue – und wo ich auf der Hut bin

Darauf freue ich mich (wirklich geplant):

Hier bin ich auf der Hut, statt zu genießen:

2 · Jeden Tag drei Felder: jetzt genießen · geplante Freude · abends zurückschauen

Jetzt: einen guten Moment 30–60 Sekunden bewusst auskosten, Sinne benennen. Abends: nur etwas eintragen, das wirklich geplant ist. Sorgen von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark, morgens / abends.

Tag	**jetzt genossen**	**geplante Freude**	**abends: Was ist heute gut ausgegangen?**	**Worauf freue ich mich morgen?**	**Sorgen morgens / abends**
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert?

Was will ich weiter genießen?

Ein „Ja, aber" kommt? Normal – bemerk es und geh zurück zum Moment. **Kein schöner Moment heute?** Mach ihn ganz klein: ein warmes Getränk, ein Lied. Genießen heißt nicht „Denk positiv": echte Momente, keine Wunschbilder. Dazu Episode 1: offen lassen · Episode 3: Metakognitive Therapie: Sorgenaufschub.