juliascouch:
Neues von der Couch



Liebe Psychologie-Interessierte und KlientInnen,

ich freue mich sehr, Euch heute meinen aktuellen Newsletter in Eure digitalen Briefkästen zu legen.

Rechts auf dieser Seite findet Ihr einen kurzen Überblick, was Euch in dieser Ausgabe erwartet.

Nun wünsche ich Euch viel Freude & Inspiration beim Lesen!

Eure Julia



In diesem Newsletter findet Ihr:

Thema im Fokus: Sinn

Gefühle unter der Lupe: Wut

Meine nächsten Kurse

Zitat zum Weiterdenken

Copyright, 2026. Julia Möller, Gesundheitspsychologin (M. Sc.) und Heilpraktikerin für Psychotherapie.



Thema im Fokus: Sinn

Was kann der Sinn des Lebens sein?

Die Frage nach dem Sinn des Lebens beschäftigt den Menschen seit jeher. Viele Menschen haben das Gefühl, dass ihr Leben keinen Sinn hat oder dass sie den Sinn verloren haben. Das Leben erscheint dann sinnlos und eine Sinnkrise bricht aus. Das kann zu Enttäuschungen, Anstrengungen und Verletzungen führen. Oft fühlt man sich in dieser Zeit verzweifelt und fragt sich, warum das Leben so schwer sein muss.

Den eigenen Lebenssinn definieren

Manchmal kommt es vor in unserem Leben, dass wir enttäuscht oder verletzt werden. Es ist unvermeidlich in jedem Leben, dass nicht immer alles so läuft, wie wir es uns vorgestellt oder gewünscht haben.

In solchen Phasen kann es passieren, dass wir gänzlich am Sinn unseres Lebens zweifeln. Wofür leben, wenn doch sowieso immer die nächste Enttäuschung hinter der nächsten Ecke lauert? Wofür morgens aufstehen, wenn doch sowieso alles keinerlei Sinn macht?

Solche und ähnliche Fragen können aufkommen.

Wenn Du solche oder ähnliche Gedanken oder Fragen hast, kann es zunächst hilfreich sein, Dich in den gegenwärtigen Moment zurück zu holen.

Hilfreiche Fragen stellen

Es braucht oft viel Anstrengung und Selbstreflexion, um den Sinn des Lebens wiederzufinden. Eine realistische Vorstellung und eine klare Definition von eigenen Wünschen und Zielen kann dabei helfen, dem Leben wieder einen tieferen Sinn zu geben.

Copyright, 2026. Julia Möller, Gesundheitspsychologin (M. Sc.) und Heilpraktikerin für Psychotherapie.



Thema im Fokus: Sinn

Sinn im Leben kann jedoch immer nur entstehen aus dem gegenwärtigen Augenblick. Unser Leben erfahren wir in jedem Moment, weder in der Vergangenheit, noch in der Zukunft. Die Vergangenheit ist vergangen und kommt nicht wieder. Die Zukunft ist noch nicht geschrieben. Alles, was ist, ist der gegenwärtige Augenblick, von dem wir jederzeit starten können.

Wir können in den gegenwärtigen Augenblick kommen zum Beispiel durch folgende Fragen:

Was spüre ich gerade in meinem Körper?

Wie ist das Wetter draußen, und wie wirkt es sich auf meine Empfindungen im Körper aus?

Was sehe ich, was ist zu hören?

Was tut mir jetzt gut, vielleicht eine heiße Dusche, ein Bad, ein leckeres Essen?

Wenn wir lernen, uns selbst etwas Gutes zu tun, dann können wir auch wieder produktiv darüber nachdenken, was der sinnvolle nächste Schritt in unserem Leben sein kann.

Das Jahresende als Zeit der Be-Sinn-ung

Gerade zum Jahreswechsel gibt es vielleicht einige ruhige Momente, in denen wir uns sprichwörtlich „besinnen“ können.

Wir können jederzeit die Entscheidung treffen, uns zu besinnen.

Wichtig ist, einfach anzufangen.

Copyright, 2026. Julia Möller, Gesundheitspsychologin (M. Sc.) und Heilpraktikerin für Psychotherapie.



Gefühle unter der Lupe: Wut

Jedes Gefühl, auch die Wut als Emotion, drückt zunächst einmal nur das aus, was wir empfinden und ist somit unsere Wahrnehmung. Gefühle helfen uns dabei, etwas zu bewerten und haben zunächst keine negative Färbung.

Wie können wir Wut konstruktiv nutzen?

Zunächst sollten wir schauen, wann genau wir in Wut geraten. Sind es bestimmte Situationen, Menschen oder eigene Gedanken oder Vorstellungen, durch welche wir in Wut geraten? Wut kann man auch als eine Anfangsenergie betrachten. Hierdurch wird es vielleicht möglich, einen Marker zu finden und ein Muster zu erkennen.

Danach macht es Sinn, genauer hinzuschauen und die Wut im Körper zu lokalisieren. Wo spüren wir die Wut in unserem Körper? Ist es ein Brodeln in der Brust oder ein Ziehen im Bauch, die berühmte “Wut im Bauch”? Hinter Wut steht oft, wenn auch nicht immer, die Trauer.

Ausagierte Wut, also Wut, die wir destruktiv ausleben, schadet uns meist selbst. Denn in der ausagierten Form kann Wut gar nichts bewirken oder im schlimmsten Fall zerstörerisch wirken. Aber auch die Wut, welche wir für uns behalten, schadet uns ebenso.

Damit ist schon ein wichtiger Schritt getan, da zwischen dem auslösenden Reiz für die Wut und unserer Reaktion darauf unsere Freiheit liegt.

Es ist dabei essentiell wichtig zu betonen, dass es nicht darum geht, die Wut zu unterdrücken, sondern sie zu spüren bzw. bei Wut-Gedanken diese in Worte zu fassen und diese Energie konstruktiv zu nutzen.

Wenn wir wissen, woher die Wut kommt, können wir uns fragen, welches unserer Bedürfnisse nicht erfüllt ist oder welcher unserer Werte verletzt wurde. Wut kann auch aufkommen, wenn unsere Grenzen verletzt wurden.

Copyright, 2026. Julia Möller, Gesundheitspsychologin (M. Sc.) und Heilpraktikerin für Psychotherapie.



Gefühle unter der Lupe: Wut

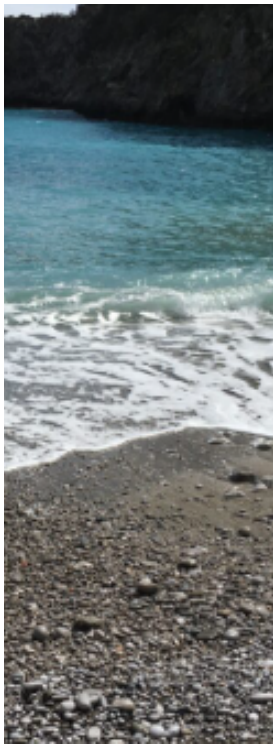
#Wut kann auch entstehen, wenn wir Erwartungen haben, welche nicht erfüllt wurden.

Der Schlüssel zum Verständnis der Wut liegt letztlich in uns selbst und wir können durch neue Erkenntnisse lernen, besser mit unserer Wut umzugehen oder uns nicht mehr in Umfelder oder Wut auslösende Situationen begeben.

Wut ist in jedem Fall eine große Energie und kann, wenn wir diese Energie für uns zu nutzen lernen, zu großer Potential-Entfaltung führen.

Copyright, 2026. Julia Möller, Gesundheitspsychologin (M. Sc.) und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Meine nächsten Kurse



Gefühle – Wie wir mit ihnen umgehen lernen

Praxis am Zoo – Waldschmidtstr. 127 a, 60314 Frankfurt am Main

Seminartag am Sonntag, den 29.11.2026, 10-17 Uhr

An diesem Tag tauchen wir ein in die Welt der Gefühle und stellen uns u.a. folgende Fragen: Wie entstehen Gefühle? Wie können wir konstruktiv mit der Vielfalt unserer Gefühle umgehen? Was sind „negative“ Gefühle und wie wirken sie sich auf unser Handeln aus? Sie erhalten einen Einblick in psychologische Theorien zu Gefühlen und erleben praktische Übungen zum Umgang mit Gefühlen, dem eigenen Selbstwertgefühl und der Achtsamkeit. Hierdurch wird es möglich, neue Blickwinkel und Perspektiven zu entwickeln.

Kosten: 59 Euro pro Person

Anmeldung über kontakt@psychotherapiejuliamoeller.de. Es wird eine Warteliste geben und die Zusage erfolgt chronologisch nach E-Mail-Eingang.

Die Teilnehmenden-Zahl ist auf 6 begrenzt.

Perfektionismus, nein danke! Mut zum Unperfekten - Weihnachts-Special



Praxis am Zoo – Waldschmidtstr. 127 a, 60314 Frankfurt am Main

Seminartag am Sonntag, den 20.12.2026, 10-17 Uhr

„Hab keine Angst vor Perfektion – du wirst sie nie erreichen.“ – Salvador Dalí.
Und passend zur Jahreszeit ist noch hinzuzufügen: Auch in der Weihnachtszeit werden wir keine Perfektion erreichen.
Salvador Dalí war Künstler, hatte aber auch einen sehr ausgeprägten Sinn für Ordnung. Ganz im Sinne des Zitats von Dalí geht es an diesem Seminartag um unseren Anspruch an Perfektion und das Ziel, mit dem eigenen Perfektionismus besser umzugehen. Dazu stellen wir uns den folgenden Fragen:
– Was sind eigentlich die Ursachen für übermäßigen Perfektionismus und welches Maß an Perfektionismus ist gesund?
– Welche Dimensionen des Perfektionismus gibt es?
– Was sind die Gründe, warum gerade ich darunter leide?
– Was macht ein übermäßig hoher Anspruch an Perfektion mit uns im Alltag?
– Was kann ich tun, um meinen Perfektionismus in den Griff zu bekommen und um zufriedener, erfüllter und glücklicher zu leben zu können? Sie erhalten an diesem Tag einen Einblick in die psychologische Theorie zum Thema Perfektionismus und erleben in praktischen Übungen, wie Sie mit dem Anspruch an Perfektion besser umgehen können.

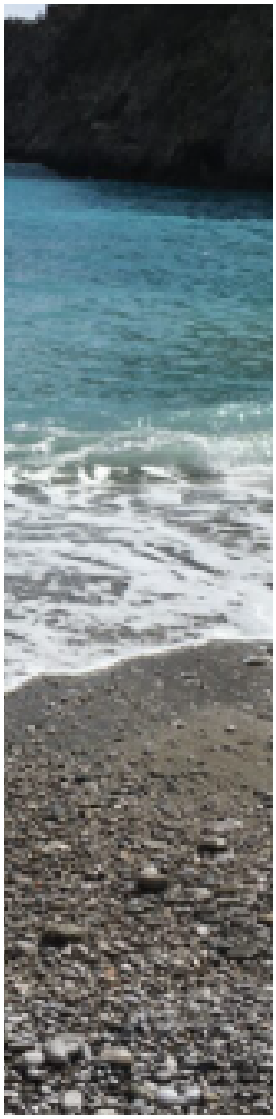
Kosten: 59 Euro pro Person

Anmeldung über kontakt@psychotherapiejuliamoeller.de. Es wird eine Warteliste geben und die Zusage erfolgt chronologisch nach E-Mail-Eingang.

Die Teilnehmenden-Zahl ist auf 6 begrenzt.

Copyright, 2026. Julia Möller, Gesundheitspsychologin (M. Sc.) und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Meine nächsten Kurse



Perfektionismus, nein danke! Mut zum Unperfekten

Praxis am Zoo – Waldschmidtstr. 127 a, 60314 Frankfurt am Main

Seminartag am Sonntag, den 17.01.2027, 10-17 Uhr

„Hab keine Angst vor Perfektion – du wirst sie nie erreichen.“ – Salvador Dalí.

Salvador Dalí war Künstler, hatte aber auch einen sehr ausgeprägten Sinn für Ordnung. Ganz im Sinne des Zitats von Dalí geht es an diesem Seminartag um unseren Anspruch an Perfektion und das Ziel, mit dem eigenen Perfektionismus besser umzugehen. Dazu stellen wir uns den folgenden Fragen:
– Was sind eigentlich die Ursachen für übermäßigen Perfektionismus und welches Maß an Perfektionismus ist gesund?
– Welche Dimensionen des Perfektionismus gibt es?
– Was sind die Gründe, warum gerade ich darunter leide?
– Was macht ein übermäßig hoher Anspruch an Perfektion mit uns im Alltag?
– Was kann ich tun, um meinen Perfektionismus in den Griff zu bekommen und um zufriedener, erfüllter und glücklicher zu leben zu können? Sie erhalten an diesem Tag einen Einblick in die psychologische Theorie zum Thema Perfektionismus und erleben in praktischen Übungen, wie Sie mit dem Anspruch an Perfektion besser umgehen können.

Kosten: 59 Euro pro Person

Anmeldung über kontakt@psychotherapiejuliamoeller.de. Es wird eine Warteliste geben und die Zusage erfolgt chronologisch nach E-Mail-Eingang.

Die Teilnehmenden-Zahl ist auf 6 begrenzt.



Copyright, 2026. Julia Möller, Gesundheitspsychologin (M. Sc.) und Heilpraktikerin für Psychotherapie.



Zitat zum Weiterdenken

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl,
Neurologe und Psychiater

Oder kurz gesagt:

Zwischen Reiz und Reaktion liegt unsere Freiheit.

Egal, was uns passiert, wenn wir lernen, zunächst zu spüren, was in uns vorgeht, bevor wir reagieren, dann kann dieser kurze Moment so vieles verändern.

Instagram: #juliascouch	0178 211 666 0
www.psychotherapiejuliamoeller.de	Julia Möller Praxis am Zoo Waldschmidtstr. 127a 60314 Frankfurt am Main

Ich freue mich über Eure Anregungen und Gedanken unter kontakt@psychotherapiejuliamoeller.de.

Copyright, 2026. Julia Möller, Gesundheitspsychologin (M. Sc.) und Heilpraktikerin für Psychotherapie.