



## »Mentales Gesundsein«

10 Impulse für Ihr Wohlbefinden

---



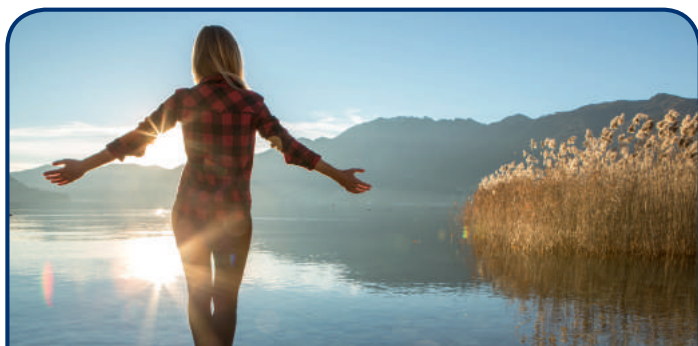
## Sich selbst annehmen

**Nur »mittelmäßige« Menschen sind immer in Bestform!**

Mich selbst annehmen heißt zu meinen Fähigkeiten stehen, sie auch benennen können und wissen, was mich zufrieden macht. Es heißt, meinen Körper und seine Signale wertschätzend wahrzunehmen und aus der Sicherheit meiner Körperempfindungen und Gefühle zu Entscheidungen zu kommen, die mir guttun.

Im Wissen um meine Ressourcen gelingt es mir, auch meine Fehler und Schwächen als einen Teil von mir zu verstehen. Nobody is perfect!

- Wo bin ich mit mir zufrieden?
- Was ist mir heute gelungen, worüber ich mich freuen kann?
- Über welchen Fehler von heute kann ich lachen?



## Darüber reden

**Sprachlosigkeit ist der Beziehungskiller Nummer 1**

Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch ist, dass ich mir die Zeit zum Mitteilen und Zuhören nehme. Es ist menschlich, dass ich sowohl Freuden als auch Sorgen mitteilen will. Das setzt voraus, dass jemand da ist, der mir zuhört. So wird die Sorge geteilt und die Freude verdoppelt.

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit jemandem ein Gespräch zu führen?
- Wenn es mir schlecht geht, wenn ich mich freue, wem kann ich das mitteilen? Wer hört mir zu?
- Was ärgert mich schon lange und bindet meine Energie? Und wem kann ich diesen Ärger mitteilen?



## Aktiv bleiben

### **Bewegung ist Voraussetzung für Entwicklung**

Ca. 2,5 Mio. Jahre lang war der Mensch als Jäger/Sammler und Ackerbauer im Schnitt 8 Stunden täglich in Bewegung. Heute verbringen viele Menschen ihren Alltag im Sitzen und Liegen. Dabei ist unser Stoffwechsel immer noch der gleiche wie damals. Bewegung ist Grundlage für unser körperliches und mentales Wohlbefinden.

Um unseren Bewegungsmangel auszugleichen, braucht es täglich mindestens 30 Minuten Bewegung im Alltag und als Faustregel 3x wöchentlich 50 - 60 Minuten Ausdauertraining und 2x wöchentlich Krafttraining. Bewegung soll Spaß machen und hat nichts mit Plagen zu tun.

- Gibt es in meiner Lebensgestaltung regelmäßige Bewegungszeiten?
- Welche Bewegungsarten - Schwimmen, Wandern, Laufen, Tanzen usw. - machen mir Spaß?
- Habe ich mich heute schon lustvoll bewegt?



## Neues lernen

### **Ohne Risiko komme ich nicht leicht zu neuen Entdeckungen**

Neues zu lernen, ist eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag herausführen, mir neue Impulse ermöglichen und auch mein Selbstwertgefühl heben kann. Mit der Entscheidung, etwas Neues zu lernen, zeige ich aber auch meine Bereitschaft zur Weiterentwicklung.

Wir lernen nicht nur mit dem Hirn, sondern mit all unseren Sinnen. Lustvolles Lernen ist sinnvolles Lernen. Was ich mit Begeisterung lerne, erfüllt mich und kann ich als Erfahrung für mich nutzbar machen. Lernen hat nicht immer mit Prüfung zu tun. Das Wahrnehmen von Fehlern ermöglicht erst wirkliches Lernen.

- Was will ich gerne können? Was hält mich ab, es zu lernen?
- Was sind meine Talente/Fähigkeiten? Wie will ich sie nutzen?





## Sich beteiligen

### **Menschen haben Sehnsucht nach Geborgenheit in lebendigen Gemeinschaften**

Gemeinschaft fordert aber auch von jeder und jedem Einzelnen Mut zur Begegnung, um aus der »Lonesome Hero«-Haltung herauszukommen. Ein wesentliches Element von Gemeinschaft ist Festkultur. Ein Fest wirklich zu feiern heißt, es gemeinsam vorzubereiten und zu gestalten, und nicht einfach nur zu konsumieren.

Als wertvoller Teil der Gemeinschaft ist jede bzw. jeder nicht nur Teil-Nehmerin/Teil-Nehmer, sondern auch Teil-Geberin/Teil-Geber! So entsteht aus vielen Einzelnen ein gemeinsames Wir. Es gehört zu den wichtigsten Lebenserfahrungen, Teil einer Gemeinschaft zu sein, die trägt und unterstützend zusammenhält.

- Gibt es eine Gemeinschaft, an der ich mich beteiligen will?
- In welcher Gruppe fühle ich mich akzeptiert und wertgeschätzt?



## Um Hilfe fragen

### **»Hilflosigkeit ist der geeignetste Ausgangspunkt für Entdeckungen« (Waldefried Pechtl)**

Viele Entdeckungen sind möglich:

- Es gibt Menschen, die mir helfen wollen, wenn ich mich ihnen anvertraue
- Ich darf mir Hilfe holen und bin trotzdem kein Schwächling
- Hilfe holen heißt Vertrauen haben
- Durch die Hilfestellung von außen wird die Wahrnehmung der eigenen Hilflosigkeit verändert

In besonders belastenden Situationen ist es wichtig, bei meinen Fähigkeiten zu bleiben, Aufgaben zu delegieren und um Hilfe zu bitten. Beides erfordert Zutrauen und Vertrauen in den anderen.

- Professionelle Helferinnen und Helfer sollen sich fragen: »Wann habe ich mir zuletzt helfen lassen?«
- Vertraue ich darauf, dass es Hilfe gibt, wenn ich darum bitte?
- Kann ich akzeptieren, dass Menschen Aufgaben anders lösen, als ich es tun würde?

## Sich entspannen

### In der Ruhe liegt die Kraft

Vielfach sind wir mental und emotional überspannt, manchmal mangelt es auch an zu wenig Schlaf. Bewegung ist für »Sesselmenschen« eine Voraussetzung für gelingende Entspannung. Bewusste Bewegung, bewusstes Verzögern und Gestalten von Pausen, bewusstes Ein- und Ausatmen sind Möglichkeiten, tagsüber kurze Entspannungsphasen einzubauen.

Dabei geht es nicht nur um mentale Entspannung, sondern auch um die Erhaltung des Immunsystems, die Entspannung von Organen, Muskeln, Sehnen und Nerven.

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich mich entspannen im Sinne von »abschalten« (z. B. Musik hören, Meditation)?
- Gibt es in meinem Alltag Freiraum für bewusste Entspannungszeiten?
- Habe ich einen »Kraftplatz«, wo ich mich zurückziehen kann, um wirklich zur Ruhe zu kommen?



## Sich nicht aufgeben

### Die Krisen des Lebens meistern

Schock, Trauer und Traumata brauchen Zeit, um emotional verdaut und verarbeitet zu werden. Nehmen wir uns diese Zeit, wenn wir sie brauchen, und gestehen wir sie auch anderen zu?

Es ist gut, in Krisensituationen professionelle Hilfe zu holen und diese auch anzunehmen. Ich bin berechtigt, »Rettungsringe« zu ergreifen und erst dann wieder loszulassen, wenn ich selbst sicher auf meinen Beinen stehen kann.

- Gibt es für mich »Rettungsringe« in Krisenfällen?
- Kenne ich Menschen, die gefährdet sind, sich selbst aufzugeben?
- Wo gibt es professionelle Hilfe?



## »Tut gut!«

### **Ihr Partner für Gesundheitsvorsorge in Niederösterreich**

Wir bringen die Themen Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit und Vorsorge durch Programme, Projekte und Maßnahmen direkt in die (Lebens-) Bereiche Gemeinde, Schule und Betrieb. Alle Gesundheitsinformationen sind zielgruppengerecht aufbereitet und wissenschaftlich abgesichert.

**Unser Ziel ist es, das Bewusstsein für den Wert der Gesundheit zu stärken und die entsprechende Lebensweise der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher nachhaltig zu fördern, damit sie letztendlich mehr gesunde Lebensjahre verbringen.**

Jeder Schritt zu mehr Gesundheitsbewusstsein führt zu mehr Lebensqualität.

*Gesund leben - »tut gut!« ...*



## Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für mentales Gesundheit

**Menschen haben Sehnsucht nach Geborgenheit in lebendigen Gemeinschaften:** Hier finden Sie einige Kontaktadressen, wenn Sie Unterstützung bei der Umsetzung des einen oder anderen Impulses im Alltag benötigen. Sie können sich auch an diese Stellen wenden, wenn Sie Ihre derzeitige Situation nicht mehr alleine bewältigen können und Hilfe benötigen - Sie wissen: Hilfe annehmen ist stark!

**Psychotherapie:** Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie, Tel.: 0664/733 496 34. Unter dieser Telefonnummer erhalten Sie eine Erstberatung sowie weiterführende Hilfestellungen. Unter [www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at) und [www.psyonline.at](http://www.psyonline.at) können Sie die geeignete Begleiterin bzw. den geeigneten Begleiter für sich finden, wenn Sie längerfristig mit jemandem an der Umsetzung einer neuen Lebensgestaltung arbeiten möchten.









