

Sie brauchen psychologische Hilfe
oder haben noch Fragen?

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



01 504 80 00

helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/n PsychologIn, Klinische/n
PsychologIn oder GesundheitspsychologIn
in Ihrer Nähe? Dann nutzen Sie Psychnet,
die größte PsychologInnen-Suchmaschine
Österreichs.

www.psychnet.at



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Psychologie hilft!
44 Tipps für mehr
Lebensqualität



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP

VORWORT

In unserer schnelllebigen Welt verlieren wir manchmal das Bewusstsein für unsere Bedürfnisse und den Blick für die kleinen Freuden. Wir achten beispielsweise nicht genug auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf, nehmen Warnzeichen unseres Körpers erst spät wahr und zu wenig oder nicht rechtzeitig Hilfe an. Wir hetzen von einer Verpflichtung zur nächsten und planen zu wenig Zeit für das „Nichts tun“ ein.

Die Folge sind Stress und Unausgeglichenheit, häufig auch körperliche und psychische Probleme. Die Psychologie bietet hier einige Strategien, die Ihnen zu mehr Lebenszufriedenheit und Entspannung verhelfen können. In dieser Broschüre möchten wir Ihnen 44 wichtige Tipps präsentieren, die Ihnen und Ihrer Psyche langfristig gut tun werden. Probieren Sie es doch einfach aus! Am Ende unserer Zusammenstellung finden Sie darüber hinaus Platz zur persönlichen Reflexion und zur individuellen Erweiterung der Liste.

Ihr Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP)

INHALTSVERZEICHNIS

EINFACH UND WICHTIG

1. Ausgewogene Ernährung
2. Ausreichend Schlaf
3. Auf den Körper hören
4. Freude und Glück
5. Lachen
6. Dankbarkeit

7. Aktiv sein
8. Alkohol? In Maßen!
9. Kreativität
10. Sich selbst Gutes tun
11. Energiefresser loslassen
12. Eine Pause vom Alltag
13. Mut zu Neuem
14. Realistische Ziele
15. Schätzen Sie Ihren Körper

TÄGLICHE ROUTINE

16. Gehirntraining
17. Das Erinnern trainieren
18. Routinen schaffen
19. Die Konkurrenz bin ich
20. Von anderen lernen
21. Gemeinsam statt einsam
22. Arbeit ist nicht alles
23. KollegInnen kennen lernen
24. Ehrenamt

KINDER

25. Auf die Kinder hören
26. Stärken erkennen
27. Lernen und Spaß
28. Kids und Medien

SCHWIERIGE ZEITEN

29. An der Hoffnung festhalten
30. Bewältigen, aber wie?
31. Von der Seele schreiben
32. Rechtzeitig um Hilfe bitten
33. Enge Beziehungen pflegen
34. Offen kommunizieren
35. Innere Unabhängigkeit
36. Kontakt halten
37. Unterstützung aus dem Web
38. Proaktive Unterstützung
39. Energie bündeln
40. Es gibt eine Lösung
41. Aktivität hilft
42. Flexibilität im Denken
43. Positive Gedanken
44. Probleme richtig einordnen

EINFACH UND WICHTIG

1. Ausgewogene ERNÄHRUNG

Die Anforderungen des Alltags brauchen viel von unserer Energie. Hungergefühle oder eine falsche Ernährung verstärken Probleme und Sorgen häufig noch. Achten Sie daher auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung – dies schafft zusätzliches Wohlbefinden und stärkt Ihre Psyche.

2. Ausreichend SCHLAF

Schlaf und unsere körperliche sowie psychische Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Während des Schlafes laufen Prozesse ab, die für Wachstum, Regeneration, Verarbeitung, Wohlbefinden und auch Leistungsfähigkeit wesentlich sind. Gönnen Sie sich daher ausreichend Schlaf.

3. Auf den KÖRPER hören

Nehmen Sie sich Zeit auf Ihren Körper zu achten und zu hören, was er Ihnen mitteilt. Können Sie es fühlen, wenn sich Spannungen oder Stress aufbauen? Bemerkten Sie einen schmerzenden Rücken, Kopfweh? Ignorieren Sie diese Signale nicht. Ihr Körper möchte Sie warnen. Atmen Sie ein paar Mal tief durch, wenn Sie sich gestresst oder unruhig fühlen und reduzieren Sie Belastungen, wenn dies häufiger auftritt. Konzentrieren Sie sich darauf, sich nicht von Ihren Befürchtungen und Sorgen beherrschen zu lassen – versuchen Sie bewusst loszulassen.

4. FREUDE und GLÜCK

Aus der Psychologie wissen wir: Das Empfinden von Glück und Freude hat wesentlich mit einer bejahenden Lebenseinstellung, engen Sozialkontakten und einem Sinn für die kleinen Freuden zu tun. Materielles spielt dabei nur eine kleine Rolle. Schon eine alte Weisheit sagt, dass das Glück des Menschen nicht von seinem Reichtum abhängt.

5. LACHEN

Lachen stärkt unser Wohlbefinden und Humor lässt uns manches Gewicht leichter ertragen. Versuchen Sie außerdem, sich immer wieder an fröhliche Momente zu erinnern.

6. DANKBARKEIT

Dankbarkeit – auch für die kleinen Dinge – lenkt unseren Blick auf die positiven Seiten des Lebens. Ein Danke auszusprechen, drückt unserem Gegenüber Wertschätzung aus. Hilfreich kann ein sogenanntes Dankbarkeitstagebuch sein. Notieren Sie sich einmal am Tag drei Dinge, für die Sie dankbar sind. Probieren Sie es doch gleich aus!
Drei Dinge, für die Sie heute dankbar sind:

7. AKTIV sein

Körperliche Bewegung, die zu Ihnen und dem Grad Ihrer Fitness passt, tut Ihrem Körper, aber auch Ihrem Geist gut. Regelmäßige Bewegung gibt Energie, verbessert die Stimmung und vermindert Stress, Unruhe und Depressionen. Seien Sie nicht zu streng zu sich: Vielleicht müssen Sie sich zunächst ein bisschen durch das große Angebot testen, aber Ausreden wie „ich bin einfach unsportlich“ gelten nicht. Denn es ist nicht notwendig, sportlich zu sein, um sich gerne zu bewegen.

8. ALKOHOL? In Maßen!

Wenn Sie Alkohol konsumieren, dann genussvoll und in Maßen. Für das körperliche Wohlbefinden gibt es wie bei allen Genussmitteln auch hier Höchstgrenzen, die keinesfalls überschritten werden sollen – auch nicht dann, wenn ein spezieller Anlass dies zu rechtfertigen scheint.

9. KREATIVITÄT

Betätigen Sie sich kreativ. Gestalten, malen, musizieren, gärtnern oder schreiben – was immer Ihnen liegt und Ihr kreatives Potenzial hervorkehrt – tun Sie es. In der Freizeit und im Beruf. Sie werden schnell bemerken, dass Sie neue Energie daraus schöpfen können.

10. Sich selbst GUTES TUN

Nehmen Sie sich im Alltag regelmäßig Zeit, um zu reflektieren, was Ihnen Spaß macht. Schaffen Sie darüber hinaus Möglichkeiten sowie Zeit für Ihre Lieblingsbeschäftigungen. Lesen Sie, führen Sie Gespräche mit FreundInnen,

musizieren Sie oder gehen Sie in die Natur. Genießen und nützen Sie Ihre Freizeit und versuchen Sie, bewusst zu leben. Ihr Wohlbefinden steht dabei an erster Stelle. Damit stärken Sie auch Ihre emotionale und physische Gesundheit.

11. ENERGIEFRESSER loslassen

Nehmen Sie bewusst wahr, welche Aktivitäten, Situationen und Kontakte Ihnen im Alltag besonders viel Energie rauben und versuchen Sie, diese Tätigkeiten zu Ihrem eigenen Wohl umzugestalten. Manchmal braucht es dafür nicht viel – z. B. kann es bereits hilfreich sein, unangenehme Tätigkeiten sofort zu erledigen, anstatt sie länger im Kopf zu behalten, oder Abläufe zu erleichtern. In einer anderen Situation ist es notwendig, sich einzugestehen, dass eine größere Veränderung, ein Abschied und/oder ein Neuanfang notwendig sind, um für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.

12. Eine PAUSE vom ALLTAG

Schenken Sie sich täglich zwanzig Minuten „verlorene Zeit“. Gönnen Sie sich beispielsweise auf Ihrem Heimweg eine Pause auf der Parkbank und genießen Sie es, die Zeit für einige Minuten einfach vergehen zu lassen. Dieses tägliche „Zeitgeschenk“ kann den Blutdruck senken, den Antioxidantienpiegel verbessern, Stress vermindern und die Stimmung erhöhen.

13. MUT zu NEUEM

Ängste sind etwas Natürliches. Sie begegnen uns in unserem Leben immer wieder. Lassen Sie sich nicht von Ihren Ängsten leiten, sondern versuchen Sie verständnisvoll mit sich selbst zu sein und Ihren Ängsten auf den Grund zu gehen. Überlegen Sie im Anschluss, was Ihnen helfen könnte, sie zu überwinden und Ihre Ziele zu verfolgen.

14. REALISTISCHE ZIELE

Große Ziele in mehrere kleine Teilziele oder Aufgaben zu unterteilen ist sinnvoll und hilft, den Fortschritt besser zu erkennen. Kleinere Aufgaben sind viel leichter zu erledigen. Und das schrittweise Voranschreiten motiviert. Reflektieren Sie dabei bewusst, welche Ziele Sie bereits erreicht haben.

15. SCHÄTZEN Sie Ihren KÖRPER

Versuchen Sie, eine positive Einstellung sich selbst und

Ihrem Körper gegenüber zu entwickeln. Vertrauen Sie auf Ihr eigenes Körpergefühl. Ihr Körper ist wunderbar, so wie er ist. Er trägt Sie durch das Leben und wird es Ihnen danken, wenn Sie ihn liebevoll behandeln.

TÄGLICHE ROUTINE

16. GEHIRNTRAINING

Das menschliche Gehirn ist ein Wunderwerk. Es enthält Milliarden Neuronen und verwendet nur 20 Prozent der Körperenergie um zu funktionieren. Lernen Sie täglich etwas Neues und behalten Sie Ihre Neugier bei! Dies erhält Ihr Gehirn in gutem Funktionszustand, neue Gehirnzellen und neuronale Verbindungen werden erzeugt. Die mentale Stimulierung hält das Gehirn fit und kann auch als Demenzprophylaxe betrachtet werden. Dies stellte bereits Dr. Marian Diamond, eine der BegründerInnen der modernen Neurowissenschaften, fest. Sie fasste ihre Erkenntnisse in einem Satz zusammen: „Use it or lose it“.

17. Das ERINNERN TRAINIEREN

Wir bemerken oft zu spät, dass wir vergessen haben, etwas Vorgenommenes zu tun. Das Erinnern kann geübt werden, etwa indem Sie daran denken, wo und wann Sie etwas tun werden. Zum Beispiel: „Wenn ich heimkomme und mich auf die Couch setze, nehme ich das Telefon und rufe meine Mutter an“. Auch gängige To-Do-Listen sind häufig hilfreich. Notieren Sie sich, was Sie gerne wann erledigen möchten und haken Sie erledigte Aufgaben ab. Dies kann sehr befriedigend sein und erleichtert Ihnen obendrein das Erinnern an die Tätigkeiten.

18. ROUTINEN SCHAFFEN

Routinen sind in vielerlei Hinsicht sehr hilfreich: Sie geben uns in unsicheren Situationen Halt. Sie ermöglichen es uns, für uns wichtige sowie wohltuende Dinge einfach und regelmäßig in unserem Alltag zu integrieren. Darüber hinaus benötigen sie weniger kognitive Energie, da wir ihren Ablauf nach einiger Zeit verinnerlicht haben. Ein Gewohnheitstracker kann Ihnen das Leben bei wieder-

kehrenden Aufgaben erleichtern. Probieren Sie es doch gleich aus: Welche Tätigkeiten möchten Sie gerne in Ihre tägliche Routine integrieren? Vergessen Sie nicht, für jede erledigte Tätigkeit einen Haken zu setzen.

Gewohnheit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Die KONKURRENZ bin ICH

In einer konkurrenzorientierten Welt fühlen wir uns oft gezwungen, besser als die Menschen um uns herum zu sein. Sinnvoller ist es, an uns selbst zu arbeiten, um uns selbst zu verbessern. Studien zeigen, dass Studierende, die daran arbeiten ihre eigenen Leistungen zu verbessern, statt mit anderen zu konkurrieren, die beste/n Motivation, Lernstrategien und Leistungen zeigen.

20. Von ANDEREN LERNEN

Mit KollegInnen zusammen zu arbeiten, heißt oft von ihnen auch zu lernen. Das motiviert, unsere üblichen Strategien zu ändern und neue, für uns brauchbare, Denk- und Lernansätze zu entdecken. Finden Sie andere um gemeinsam zu lernen und zu arbeiten.

21. GEMEINSAM statt EINSAM

Umgeben Sie sich mit Menschen, die ähnliche Interessen haben. Engagieren Sie sich. Dies bietet Gelegenheiten und Chancen, Menschen mit ähnlich gelagerten Interessen kennen zu lernen und öffnet möglicherweise auch die Chance für neue Freundschaften. Vieles führt erst durch das Miteinander zu Erfolg und persönlicher Erfüllung. Tauschen Sie sich dabei auch über Ihre Sorgen aus. Es ist befreiend zu erkennen, dass wir mit unseren Ängsten selten alleine sind.

22. ARBEIT ist nicht ALLES

Arbeit ist ein wichtiger Teil des Lebens. Ebenso wichtig ist es aber, einen Ausgleich zu haben. Menschen, die sich zwischendurch Ruhezeiten gönnen und entspannen, regenerieren schneller und sind bei Ihrer Tätigkeit pro-

duktiver. Ein ausgeglichener Zugang zur Arbeit bedeutet eine win-win-Situation - für Sie und Ihre ArbeitgeberInnen.

23. KOLLEGINNEN kennen lernen

Die Beteiligung und das Interesse an einer sozialen Gruppe im Arbeitsumfeld erweist sich als stressreduzierend. Die KollegInnen menschlich wahrzunehmen und der Austausch mit ihnen, hebt die Zufriedenheit mit der Arbeit und in der Folge auch mit dem Leben.

24. EHRENAMT

Etwas tun, das anderen hilft, hat auch einen positiven Effekt auf Sie selbst. Das ehrenamtliche Engagement kann das Gefühl von Gemeinschaft, Verbundenheit und persönlicher Leistung mit sich bringen. Der Möglichkeit ehrenamtlicher Tätigkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Überlegen Sie, was Ihnen Spaß macht und wie Sie dies in einer ehrenamtlichen Mitarbeit leben können. Es ist auch befriedigend, etwas für die Gesellschaft zu tun, in der wir leben.

KINDER

25. Auf die KINDER HÖREN

Erwachsene glauben oft ganz genau zu wissen, was das Beste für die Kinder ist. Wichtig ist es jedoch, die Kinder in Entscheidungsprozesse, die sie betreffen, einzubinden. Gehört werden, Fragen stellen und mit dabei sein können bringen den Heranwachsenden in ihrer psychischen Entwicklung Vorteile.

26. STÄRKEN erkennen

Jedes Kind ist anders und ganz besonders. Erkennen Sie die Stärken und Fähigkeiten Ihres Kindes. Ermutigung und Unterstützung, diese Stärken zu leben, formen und fördern Selbstbewusstsein und Wohlbefinden.

27. LERNEN und SPASS

Motivieren Sie Ihre Kinder, die eigenen Leistungen zu verbessern. Nicht mit dem Ziel, anderen Kindern zu

beweisen, dass sie in der Schule, beim Sport besser sind, sondern weil sie Spaß an guten Leistungen finden. Wichtig dabei ist zu erkennen, dass auch Fehler wertvolle Lernmöglichkeiten darstellen und daher keinen Grund zur Sorge sind. So motivierte Kinder sind meist weniger ängstlich, schwindeln weniger und zeigen größere Ausdauer.

28. KIDS und MEDIEN

Kinder und Jugendliche verbringen mit elektronischen Medien oft mehr Zeit als mit anderen Freizeitaktivitäten. Es gibt eine Unzahl von Studien über die Auswirkungen des Konsums von Fernsehen, Internet und elektronischen Spielen auf Kinder. Ganz wesentlich ist es den „schlaueren“ Umgang mit Medien gemeinsam mit den Kindern zu leben und das eigene Verhalten zu hinterfragen. Das Zauberwort dabei heißt „gemeinsam“. Nützen Sie neue Medien um aufkommende Themen mit (Ihren) Kindern zu besprechen oder gemeinsam aus den Programmen auszuwählen. Reden Sie mit Ihren Kindern auch über mögliche Gefahren im Internet.

SCHWIERIGE ZEITEN

29. An der HOFFNUNG FESTHALTEN

Hoffnungsvoll sein heißt, sich für die Zukunft realistische Ziele setzen und daran glauben, dass Sie mit Ihren Fähigkeiten die Chance haben, dieses Ziel auch zu erreichen. Die Hoffnung hält uns aufrecht, auch wenn Dinge nicht immer so laufen, wie wir es gerne hätten. Umstände ändern sich, Unerwartetes taucht auf. Hoffnung trägt uns auch durch schwierige Zeiten und lässt uns Wege entdecken, die uns unserem Ziel näher bringen, während Angst uns diese unzugänglich macht.

30. BEWÄLTIGEN, aber WIE?

Schwierige Situationen erfordern neue Strategien. Versuchen Sie, für Sie passende Strategien zu finden. Holen Sie sich dabei auch Unterstützung und versuchen Sie, einen freien Kopf zu bekommen. Sprechen Sie mit FreundInnen,

meditieren Sie, machen Sie ausgedehnte Spaziergänge, setzen Sie auf Bewegung.

31. Von der SEELE SCHREIBEN

Ein Tagebuch schreiben oder die Gedanken schriftlich festhalten kann helfen, mit Problemen besser umzugehen, eine Situation klarer zu sehen, Dinge effizienter zu organisieren. Das Niederschreiben erlaubt Ihnen Ihre Situation gleichsam „von außen“ zu betrachten und Abstand zu gewinnen. Die geschriebenen Gedanken können Sie umschreiben, wieder darauf zurück kommen oder Sie auch wegwerfen. Hilfreich ist es dabei, insbesondere Ihre Gefühle und Reflexionen dazu festzuhalten. Versuchen Sie, verschiedene Positionen einzunehmen um das Problem bestmöglich zu erfassen und halten Sie fest, wie Sie damit umgehen möchten.

32. Rechtzeitig UM HILFE BITTEN

Je länger Sie ein Problem mit sich herumschleppen, umso schwieriger und undurchsichtiger kann es werden. Zudem dauert es umso länger, dieses hinter sich zu lassen. Scheuen Sie sich nicht ein Familienmitglied, eine/n FreundIn oder eine/n ExpertIn um (professionelle) Hilfe zu bitten. Nehmen Sie Hilfe an, es stärkt Sie in Ihren Fähigkeiten mit Problemen fertig zu werden. Wenn Sie sich überfordert fühlen und das Gefühl haben, allein nicht mehr weiter zu kommen oder Bezugspersonen mit Ihren Problemen nicht belasten möchten, suchen Sie das Gespräch mit einem Psychologen, einer Psychologin. Denn: Psychologie hilft!

33. ENGE BEZIEHUNGEN pflegen

Positive Emotionen, geteilte Erfahrungen und die körperliche Nähe, die mit engen Beziehungen verbunden sind, haben einen starken Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden und helfen mit Stress in schwierigen Situationen besser umzugehen. Auseinandersetzungen sind in diesem Kontext ganz natürlich. Achten Sie hierbei auf eine offene, ehrliche sowie wertschätzende Kommunikationsweise.

34. Offen KOMMUNIZIEREN

In jeder engen Beziehung kommt es manchmal zu Meinungsverschiedenheiten. Haben Sie keine Angst vor

Konflikten, sondern bemühen Sie sich vielmehr um einen konstruktiven Umgang mit diesen. Offene und ehrliche Gespräche mit dem Gegenüber stärken unsere Beziehungen sogar häufig langfristig. Sprechen Sie dabei in erster Linie von Ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen, anstatt anderen von Vornherein etwas zu unterstellen. Versuchen Sie zudem, auch Ihrem Gegenüber die Möglichkeit zu geben, die eigenen Bedürfnisse auszuführen.

35. INNERE UNABHÄNGIGKEIT

Ob wir Bemerkungen und Verhaltensweisen anderer persönlich nehmen, ist unsere eigene Entscheidung. Reflektieren Sie das nächste Mal, wenn Sie sich angegriffen fühlen, weshalb Sie die Aktion verärgert, verletzt oder enttäuscht und seien Sie sich bewusst, dass das Verhalten anderer in den seltensten Fällen mit Ihnen zu tun hat.

36. KONTAKT HALTEN

Die Gesellschaft von FreundInnen und Vertrauenspersonen, bei denen Sie Sie selbst sein können, erhöht das Wohlbefinden. Schon regelmäßige Treffen können wichtige Unterstützung bieten. Achten Sie daher darauf, diese Kontakte auch in stressigen Zeiten zu pflegen.

37. UNTERSTÜTZUNG aus dem Web

Aus Online-Kontakten können virtuelle Freundschaften oder auch Netzwerke entstehen. Diese treten nicht mit analogen zwischenmenschlichen Kontakten oder Freundschaften in Konkurrenz, sie können diese aber unterstützen. Auch Bücher, Podcasts und ähnliche Ressourcen können Sie in vielerlei Hinsicht stärken und Ihnen das Gefühl geben, mit anderen verbunden zu sein.

38. PROAKTIVE UNTERSTÜTZUNG

Bieten Sie Ihren Bezugspersonen aus eigener Initiative Hilfe an. Ein Klima von wechselseitiger Unterstützung herzustellen, ist für alle Beteiligten wohltuend.

39. ENERGIE BÜNDELN

Konzentrieren Sie sich auf das Machbare und verschwenden Sie Ihre Energie nicht auf das Unabänderliche. Dies führt zu dem Gefühl, der Situation gewachsen zu sein und verringert Empfindungen von Ohnmacht und

Hoffnungslosigkeit. Und bedenken Sie: Kleine Erfolge fühlen sich besser an als ein großer Misserfolg.

40. Es gibt eine LÖSUNG

Oft wachsen sich Mücken zu Elefanten aus. Ist die verpasste U-Bahn wirklich ein Desaster? Wie Sie die kleinen Stolpersteine im Alltag einstufen, hat einen wesentlichen Einfluss auf Ihre Gemütslage. Und klar ist: Für fast alles gibt es eine Lösung!

41. AKTIVITÄT HilFT

Lassen Sie sich nicht von schlechter Stimmung oder Trauer „runterziehen“. Es ist wichtig, positive sowie negative Gefühle zuzulassen. Doch es ist nicht notwendig, unter negativer Stimmung zu leiden. Aktivität hilft im Umgang mit starken Gefühlen. Überwinden Sie sich etwas zu tun, auch wenn Ihnen gerade nicht danach ist.

42. FLEXIBILITÄT im DENKEN

Starre Denkmuster, strikte Herangehensweisen und zu fixe Regeln können zu erhöhtem Stress, Angstzuständen und Depressionen führen. Zwischen „schwarz oder weiß“ und „alles oder nichts“ gibt es noch viel mehr. Statt „ich muss“ oder „ich sollte“, gehen Sie mit der Sichtweise „es wäre hilfreich, wenn“ oder „ich möchte“ an Dinge heran.

43. POSITIVE GEDANKEN

Erinnern Sie sich an positive Erfahrungen aus Ihrer Vergangenheit. Dies lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Stärken und hilft Ihnen, mit herausfordernden Situationen umgehen zu lernen.

44. PROBLEME richtig EINORDNEN

Nehmen Sie psychische Probleme ernst und schauen Sie, was zu einer Bewältigung dieser beitragen könnte. Sich selbst über psychische Gesundheit zu informieren sowie mit anderen darüber zu sprechen, hilft oftmals bereits den Leidensdruck zu verringern. Scheuen Sie sich aber auch nicht, bei Bedarf rechtzeitig professionelle Unterstützung zu suchen und nehmen Sie Psychologische Therapie in Anspruch. Sie müssen nicht erst warten, bis der Leidensdruck unerträglich wird.

PLATZ ZUR PERSÖNLICHEN REFLEXION UND INDIVIDUELLEN ERWEITERUNG DER LISTE

Wie achten Sie auf sich selbst und wie möchten Sie dies zukünftig tun?

Wie entspannen Sie im Alltag und wie können Sie mehr Pausen im Alltag integrieren?

Welche Gewohnheiten möchten Sie in Ihren Alltag integrieren und wie werden Sie sich dazu motivieren?

Welche Herausforderungen wollen Sie demnächst angehen und wie können Sie diese in kleine, schaffbare Schritte unterteilen?

Was sind Ihre längerfristigen Pläne und Wünsche?
