

Was tut mir gut?



Der natürliche Weg zu mehr
Wohlbefinden

Selbst-Check und Tipps
für die mentale Gesund

INHALT

Mentale Gesundheit stärken.....	3
Selbst-Ckeck: Mentale Gesundheit	5
Tipps für mehr Wohlbefinde	6

Mentale Gesundheit stärken

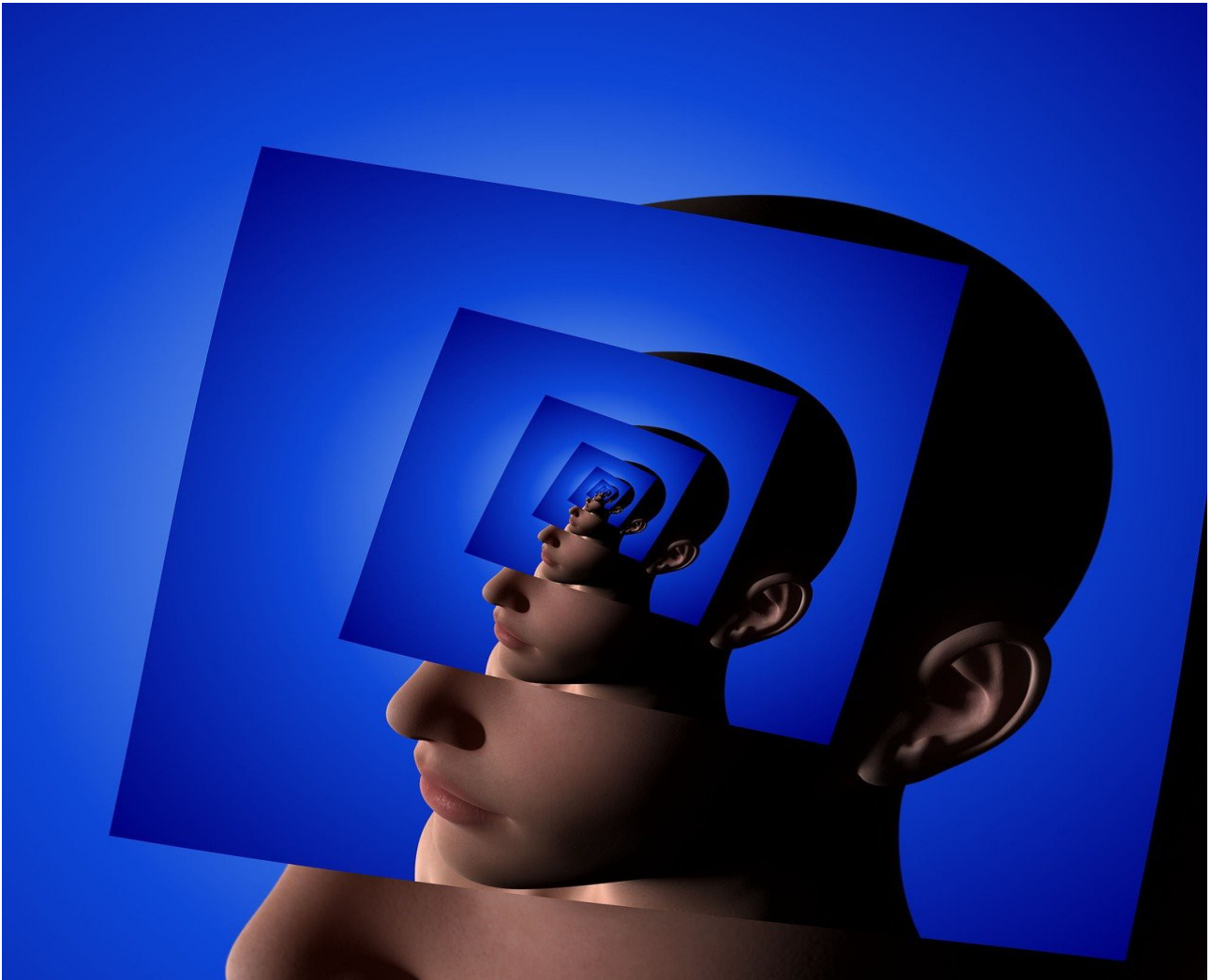


Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper – das wussten schon die alten Römer. Sie wussten aber auch, dass Wünschen alleine nicht reicht. Wir müssen auch etwas unternehmen, um uns diesem Ziel zu nähern. Und das ist einfacher, als du jetzt vielleicht denkst.

Nein, du musst nicht ab sofort dein ganzes Leben ändern und alles radikal umkrempeln, um den Grundstein für deine mentale Gesundheit und dein allgemeines Wohlbefinden zu legen. Es reicht schon, wenn du an einigen Stellschrauben drehst und im Alltag darauf achtest gut mit dir selbst umzugehen.

Mens sana in corpore sano – dieser Leitsatz gilt auch umgekehrt: Eine gesunde Psyche ist wichtig für das gesamte Wohlbefinden des Menschen. Psychische Gesundheit macht uns stark Sie hilft Schmerz und Enttäuschung besser zu verkraften und lässt uns das Leben genießen.

Hier und heute geht es um deine mentale Gesundheit und wie du dich fühlst. Hier und jetzt kannst du mit einem kurzen Check selbstherausfinden, wie es dir wirklich geht, wie es um deine mentale Gesundheit steht, wie du dein psychisches Wohlbefinden stärken kannst und was du für dein inneres Gleichgewicht tun kannst.



Selbst-Check: Mentale Gesundheit

Beim Thema Gesundheit denken wir meist an den Körper. Wir schützen ihn vor Umwelteinflüssen, vor Unfällen, vor Krankheiten. Aber achten wir auch darauf, wie wie es uns wirklich geht? Wie geht dir im Moment? Ehrlich! Bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5: [1] immer [2] oft [3] manchmal [4] selten [5] nie

- 1. Ich schlafe gut
[1] [2] [3] [4] [5]
- 2. Ich fühle mich innerlich ausgeglichen.
[1] [2] [3] [4] [5]
- 3. Ich habe Freude an den Dingen, die ich mache.
[1] [2] [3] [4] [5]
- 4. Ich kann gut abschalten und entspannen.
[1] [2] [3] [4] [5]
- 5. Ich nehme mir bewusst Pausen im Alltag.
[1] [2] [3] [4] [5]
- 6. Ich habe Menschen, mit denen ich offen sprechen kann.
[1] [2] [3] [4] [5]
- 7. Ich gehe freundlich mit mir selbst um.
[1] [2] [3] [4] [5]
- 8. Ich bin klar und mit mir selbst im Reinen.
[1] [2] [3] [4] [5]

Auswertung:

8-16 Punkte: Achtung - mentale Überlastung möglich! Vielleicht ist es an der Zeit, etwas zu verändern oder Hilfe zu suchen. 17-26 Punkte: Durchwachsen - achte gut auf dich. Es gibt Bereiche, die du stärken kannst. Kleine Schritte machen oft den Unterschied. 27-40 Punkte: Gute Balance - mach weiter so! Du scheinst im Gleichgewicht zu sein. Pflege, was dir guttut – regelmäßig.

Tipps für mehr Wohlbefinden

Hand auf´s Herz! Wie geht es dir momentan? Bist du in Stimmung und kommst du gut zurecht? Oder fühlst du dich ausgelaugt und kämpfst damit, deinen Alltag zu bewältigen?

Fühlst du dich gesund und glücklich? Hast du Freude am Leben? Wenn nicht, dann hier dir gute Nachricht: Es gibt einige Schritte, die dir helfen können, deine mentale Gesundheit zu stärken. Hier ein paar garantiert wirksame Methoden:

Auf ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und den Verzicht auf Suchtmittel achten

Regelmäßige körperliche Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind essenziell für das eigene Wohlbefinden. Dabei müssen wir nicht sofort in einem Fitnessstudio anfangen, sondern wir können unsere körperliche Aktivität schrittweise aufbauen. Eine ausgewogene Ernährung fördert nicht nur die Gesundheit, sondern verbessert auch die Stimmung, während Alkohol auf Dauer dem Körper und auch dem Geist nur schadet. Um sich rundum wohlfühlen, ist nicht zuletzt auch ausreichender und erholsamer Schlaf wichtig. Ein ausgeruhter Körper und Geist sorgt dafür, dass wir frisch und energiegeladener fühlen.

Näheres unter **Einfach gesund essen / Gesund bewegen / Besser ohne Alkohol / Schlaflos durch die Nacht? / Mit Energie in den Tag**

Achtsam sein – mit dir selbst und im Umgang mit anderen

Indem wir uns auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren und unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen bewusst wahrnehmen, können wir achtsamer durchs Leben gehen. Regelmäßige Achtsamkeitsübungen wie Meditation, Atemtechniken oder Yoga helfen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Ein starkes soziales Netzwerk kann das Wohlbefinden erheblich steigern. Dabei spielen Familie, Freundinnen und Freunden sowie gute Beziehungen und Kontakte eine entscheidende Rolle.

Näheres unter **Beziehungen und Kontakte**

Die eigene Stärke nutzen und optimistisch sein

Jeder von uns hat ganz individuelle Fähigkeiten – zum Beispiel Neugier, Kreativität, Urteilsvermögen, Ehrlichkeit, Tapferkeit, die Fähigkeit zu lieben, Sinn für das Schöne und...und..und. Wenn wir die vorhandenen Fähigkeiten einsetzen, und uns bewusst auf das konzentrieren, was wir gut können und worin wir stark sind, blüht unser Selbstwertgefühl auf. Und mit einer optimistischen Einstellung gelingt es uns nicht nur, neue Chancen und Lösungen zu finden, sondern auch unsere Ziele zu erreichen. Der direkte Weg zu einem besseren Selbstwertgefühl und stärkerer Resilienz.

Näheres unter **Positiv denken / Einfach über den Dingen stehen**

Für ausreichend Erholung und Entspannung sorgen

Kurze Pausen und regelmäßige Erholung wirken ungesundem Stress entgegen und führen zu mehr Ausgeglichenheit. Auch Entspannungsmethoden und Techniken wie Atemübungen oder Yoga können bei der Bewältigung von Stress helfen.

Näheres unter **Mach mal Pause / Die Kunst des Nichtstuns / Zeit zum Leben / Raus aus der Stressfalle / Yoga / Progressive Muskelentspannung**

Dein Programm für ein gesundes, glückliches
und langes Leben

