

# Mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit „... ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem jeder sein eigenes Potential entwickeln, mit dem normalen Stress des Lebens umgehen, produktiv und fruchtbar arbeiten und einen Beitrag zu der Gesellschaft, in der er lebt, leisten kann.“ WHO

## Stress – was ist das eigentlich?

Drei Aspekte, die bei jedem Stressgeschehen auftreten:

- Stressauslöser in Form von äußeren belastenden Bedingungen
- Persönliche Stressverstärker
- Stressreaktionen

## Stress: Würze des Lebens oder Zivilisationsplage?

## Frühwarnzeichen für Risikoverhalten

### Körper

- Kalter Schweiß
- Frösteln, Hitzewallungen
- Blähungen
- Trockener Mund
- Herzklopfen
- Mulmiges Gefühl im Magen
- Schwindel
- .....



### Gefühle

- Ängstlich
- Verkrampft
- Verlegen
- Nervös
- Gereizt
- Entmutigt
- Ärgerlich
- Unsicher
- Neben sich stehend



### Gedanken

- Das wird mir zu viel
- An mir bleibt alles hängen
- Ich mache alles falsch
- Andere könnten mich für faul halten
- Das ist wieder einmal typisch für mich!
- Ich muss immer alles bestens im Griff haben
- ...



### Verhalten

- Unkoordiniert, hektisch
- Fehler passieren
- Aggressiv
- Gedankenverloren
- Verlegen
- ....



//////  
REDUCE

## Stress – was tun?

### 1) Energieaufwand reduzieren:

- a) **Stressoren** (äußere, belastende Bedingungen und Situationen) erkennen und verändern: konkrete (Neu)Planung kann dabei helfen!  
Ansatzpunkte: Zeitmanagement, Prioritäten setzen, Ziele

überdenken/neu setzen, Aufgaben aufgliedern, eigene Leistungskurve beachten, Pausen, Kontraste für mehr Balance, bewusster/kontrollierter Umgang mit den technischen Möglichkeiten, bewusste Freizeitgestaltung, ...

- b) **Persönliche Stressverstärker** ermitteln, diese Gedanken überprüfen und eine gesundheitsförderliche Einstellung daraus entwickeln (kognitive Stressbewältigung); Beispiele für persönliche Stressverstärker: Sei stark! Sei perfekt! Streng dich an! Mach es selbst! Beeil dich!

- 2) Dampf ablassen: Tief durchatmen und bewusstes ausatmen (z.B. „Lippenbremse“), Austausch suchen, darüber reden, aufschreiben

- 3) Anspannung/Druck abbauen: Sport, Bewegung, kraftvolle Alltagstätigkeiten ausüben

### 4) Kraft tanken:

Bewusstes Entspannen: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga, Phantasie Reisen/Mediation, Biofeedback, Atemübungen, ...

Freudvolle Tätigkeiten: Hobbies, soziale Kontakte zu Menschen die gut tun, soziales Engagement, ...

Selbstfürsorge: Sich selbst jeden Tag etwas Gutes tun

Achtsamkeit: Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt lenken, bewusstes beobachten



**Ressourcen & Schutzfaktoren**

**Belastungen & Risikofaktoren**



**Genuss:** mit allen Sinnen genießen (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen)

**Body-Feedback:** Heute schon gelächelt? Nach spätestens 90 Sekunden beginnt die Ausschüttung von Glückshormonen, die sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken werden!



**Tagesrückblick:** Dankbarkeit ist einer der größten nachgewiesenen Glücksfaktoren; Führen Sie ein Glückstagebuch: Wofür bin ich heute dankbar? Was war heute gut? 3 fantastische Dinge, die heute passiert sind.