

Mein 1 mal 1 der psychischen Gesundheit

Das Leben steckt voller Herausforderungen, die uns körperlich aber auch psychisch beanspruchen. Dabei ist es besonders wichtig aktiv auf seine Ressourcen zu achten, die bereits durch kleine Schritte gestärkt werden können.

10 Tipps und Tricks dazu findest du hier in deinem 1 mal 1 der psychischen Gesundheit, damit du auch weiterhin mit deiner mentalen Stärke rechnen kannst.



1 mal einen tiefen Atemzug nehmen

Tiefes, bewusstes Atmen ist eine einfache und schnelle Methode, sich für einen Moment Zeit zu nehmen, um sich zu spüren und zu sammeln. Probiere doch einmal doppelt so lange auszuatmen wie ein. Zähle dabei innerlich langsam 1-2-3-4 beim Einatmen und dann langsam bis 8 beim Ausatmen. Wiederhole das einige Male.



1 mal eine/n gute/n Freund:in anrufen

Reden ist oftmals besser als zu schreiben. Dabei können sich du und dein Gegenüber ausführlich mitteilen, Missverständnissen vorbeugen, Gefühle austauschen und hören, wie es euch wirklich geht. Nach einem guten Gespräch geht es nicht nur dir, sondern auch deinem Gegenüber besser und es stärkt eure Beziehung.



1 mal sich nicht vergleichen

Die Welt scheint voller intelligenterer, mutigerer, attraktiverer und erfolgreicherer Menschen als du zu sei - doch wozu ständig vergleichen? Jeder Mensch ist einzigartig in seinen Stärken und Schwächen. Finde deine Talente heraus und das was dir Spaß macht. Gib diesen Dingen mehr Raum in deinem Leben, statt dich zu vergleichen.



1 mal nichts müssen

Unser Leben und unsere Sprache ist voller Pflichten und „müssen“. Doch muss ich wirklich müssen? Wenn du das nächste Mal wieder *musst*, stell dir die Frage, ob dies wirklich so ist. Vielleicht *darfst* du ja auch, oder *sollst*, *willst*, *magst*... Eine kleine Anpassung in der Formulierung kann bereits den Blick und die Einstellung dazu ändern.



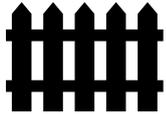
1 mal nicht bewerten

Wir bewerten ständig bewusst und unbewusst und legen all unsere Eindrücke und Erlebnisse in Wertkategorien ab. Einmal bewusst **nicht** zu bewerten und sich selbst und andere einfach wert-frei anzunehmen, ist ein Schritt aus diesem Denkmustern. Es lässt dich wieder freier erleben und bringt Ruhe in deine Gedanken.



1 mal um Hilfe bitten

Zu helfen ist für viele selbstverständlich, aber selbst um Hilfe zu bitten eine große Hürde. Doch nur wer Hilfe beansprucht, dem kann auch geholfen werden. „Hilfe-annehmen“ ist ein Akt der Stärke. Es gibt viele Menschen, die dir helfen wollen, wenn du dich dafür öffnest. Vertraue dich jemandem an und habe nur Mut!



1 mal die eigenen Grenzen wahrnehmen

Oft geschieht es, dass man um einen Gefallen gebeten wird und sofort zusagt, obwohl man eigentlich keine Zeit hat. Man steckt selbst zurück und geht über eigene Grenzen. Nimm dir in Zukunft eine kurze Bedenkzeit, bevor du eine Entscheidung triffst - denn ein *Nein* zu jemand anderem, kann zu einem *Ja* zu dir selbst werden.



1 mal etwas Neues ausprobieren

Ein Ausflug im Alltag oder ein kleines Abenteuer zwischendurch bringen dich ins Staunen und holen dich aus deinen festgefahre- nen Bahnen. Mal ein anderer Weg zur Arbeit, ein neues, exotisches Gericht oder ein verrücktes, neues Hobby - entdecke die Neugierde in dir wieder und probiere dich einmal aus. Viel Spaß dabei!



1 mal darüber reden

„Mir geht’s gut“ wird oft schnell gesagt, doch kaum erzählt, wie es tatsächlich in uns aussieht. Antworte bei nächster Gelegenheit ehrlich und teile mit, wie es dir wirklich geht. Vielleicht entsteht daraus ein wohltuendes Gespräch, indem du neue Lösungswege erkennen oder die Aussprache deine Anspannung lösen kann.



1 mal sich eine bewusste Auszeit nehmen

Kleine tägliche Auszeiten sind oft wertvoller als ein langes Well- nesswochenende. Gestalte dir in deinem Alltag kleine Pausen, in denen du nur für dich da bist. Denn es ist okay, einmal nicht für andere erreichbar zu sein. Eine Auszeit von Smartphone, Computer und Co. bringt dich wieder zur Ruhe und in Kontakt mit dir selbst.

P.S.: Bei Fragen zu Dosierung, Risiken oder Nebenwirkungen frage dein Innerstes oder hole dir Unterstützung von unseren Lebens- und Sozialberater:innen.

Lasse dich auf deinem Weg begleiten...

Als Kompetenzzentrum für psychologische Beratung begleiten wir viele Menschen in herausfordernden Lebensphasen und bieten einen geschützten und vertrauensvollen Rahmen. Gerne begleiten wir dich auf deinem Weg und stehen für dein Anliegen und deine Fragen unterstützend zur Seite. Kontaktiere uns gerne!

