

10 Schritte für ein psychisches Wohlbefinden



Aktuelle Informationen finden Sie unter www.weiterleben.at!
Nähere Informationen sind beim Institut für Gesundheitsplanung erhältlich.
0732/784036, institut@gesundheitsplanung.at



EINE INITIATIVE DES BÜNDNIS FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM AUFTRAG DES LANDES OBERÖSTERREICH LR[®] DR[®] SILVIA STÖGER

KOORDINATION: INSTITUT FÜR GESUNDHEITSPANUNG



10 Schritte für ein psychisches Wohlbefinden

Aktivitäten



Bleib aktiv!

Regelmäßige körperliche Aktivität ist der Ausgleich zu Arbeitsstress, Schnelligkeit oder dem Zuviel an Information, mit dem wir täglich konfrontiert werden.



Lerne Neues!

Etwas Neues zu lernen kann das Selbstvertrauen stärken, regt den Geist an und kann neue Interessen im Leben hervorrufen.



Beteilige dich!

Sich zu beteiligen bedeutet, die Möglichkeit zu nutzen, dort seine Wünsche, Interessen, Ängste oder auch Hoffnungen einzubringen, wo es um Dinge geht, die für die oder den Einzelne/n von Bedeutung sind.

Entspannung



Entspanne dich!

Wir alle sind in unserem Alltag oft überfordert, was auf Dauer zu physischen und psychischen Beschwerden führen kann. Sich die Zeit für Entspannung zu gewähren hilft dabei, diesen Problemen frühzeitig entgegen zu wirken.



Sei kreativ!

Viele Dinge, die uns beschäftigen, sind schwer in Worte zu fassen – machen Sie diese auf kreative Weise sichtbar.

Selbstwert



Nimm dich selbst an!

Niemand ist perfekt! Aber jeder hat Fähigkeiten und Talente. Machen Sie sich Ihrer Talente und Fähigkeiten bewusst und stehen Sie dazu. Dann gelingt es auch leichter, Ihre Schwächen anzunehmen.



Gib dich nicht auf!

Um beruflich oder auch privat erfolgreich sein zu können, müssen wir an uns selbst glauben.

Gemeinschaften



Bleib mit Freunden in Kontakt!

Ein soziales Netz schafft Zugehörigkeit, Bestätigung sowie Geborgenheit. Es sorgt dafür, dass wir in Krisen und Konflikten nicht alleine sind.



Frag um Hilfe!

Mit vielen Situationen im Leben können wir einfach nicht alleine fertig werden. In Krisen ist es wichtig, rechtzeitig um Hilfe zu fragen, auch wenn es ab und zu schwer fällt.



Rede darüber!

„Ich will dich verstehen“ ist eine wesentliche Grundhaltung, damit ein Austausch auch gelingen kann! Als GesprächspartnerInnen können Freunde, Angehörige, KollegInnen, ÄrztInnen oder auch MitarbeiterInnen einer Beratungsstelle dienen.

Checkliste

- Habe ich mich heute schon bewusst bewegt?
- Welche Ziele und Träume möchte ich verfolgen?
- Nehme ich mir die Zeit meine Freundschaften zu pflegen?
- Was hat mir früher Spaß gemacht, was macht mir jetzt Spaß?
- Nehme ich mir die Zeit, um mich zu entspannen?
- Gibt es eine Gemeinschaft, wo ich mich gerne beteiligen würde?
- Wem kann ich meine Sorgen und Probleme anvertrauen? Für wen bin ich eine Stütze in Krisen?
- Was ist mir heute gut gelungen?
- Wo sind meine Talente/Fähigkeiten?
- Kenne ich Menschen, die sich selbst aufgeben und meine Hilfe brauchen?

Impressum:

Herausgeber: Institut für Gesundheitsplanung,
Weißwolffstr. 5, 4020 Linz
Gestaltung: Elena Madtschenter, Druck: Birner Druck