

10 Schritte zur seelischen Gesundheit

Schritt 1: Sich selbst annehmen

Nobody 's perfect!

Wenn ich mich selbst annehme, kann ich meine Stärken bewusst wahrnehmen und benennen. Ich weiß was mir gut tut! Im sicheren Bewusstsein meiner Ressourcen gelingt es mir auf die Signale meines Körpers und meiner Seele zu hören und deren Bedeutung zu verstehen. Dadurch kann ich auch Fehler und Schwächen akzeptieren, weil: nur mittelmäßige Menschen sind immer in Bestform!

Schritt 2: Darüber reden

Beziehungskiller Nr. 1: Sprachlosigkeit

Es ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis, dass ich sowohl Freuden als auch Sorgen mitteilen will. Das setzt voraus, dass jemand da ist, der mir zuhört, der mich erzählen lässt. Dadurch wird Sorge geteilt und Freude verdoppelt. Auf den anderen neugierig sein, ihn verstehen wollen, ist Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch und belebt Gefühle der Nähe und der Vertrautheit.

Schritt 3: Aktiv bleiben

Bewegung ist Leben!

Noch vor 100 Jahren war körperliche Arbeit eine Selbstverständlichkeit. Heute verbringen wir bis zu acht Stunden und mehr im Sitzen. Körperliche Bewegung und Aktivität sind ein positiver Ausgleich zu Überreizung, Arbeitsstress und überhöhtem Lebenstempo. Bewegung kann, muss aber nicht anstrengend sein. Hauptsache sie macht Spaß und passt zum eigenen Lebensalltag. Dreimal wöchentlich eine Stunde Bewegung steigert nicht nur das körperliche, sondern auch nachgewiesenermaßen das seelische Wohlbefinden.

Schritt 4: Neues lernen

Eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag herausführt

Etwas Neues zu lernen, heißt meine Neugier zu pflegen, meinem Leben wieder neue Impulse zu geben und dadurch mein Selbstwertgefühl zu haben. Das ist in jedem Fall eine persönliche, vielleicht aber auch eine berufliche Bereicherung. Lernen hat nicht nur mit unserem Gehirn zu tun, sondern wir lernen mit all unseren Sinnen. Was ich mit Hingabe und Begeisterung lerne, lerne ich leichter und kann es besser in mein Leben integrieren.

Schritt 5: In Kontakt bleiben

"Ein Freund, ein guter Freund ist das Beste..." (Comedian Harmonists)

Ein soziales Netz schafft Zugehörigkeit, Bestätigung und Geborgenheit. Es sorgt dafür, dass wir in Krisen und Konflikten nicht alleine sind. Ein Netzwerk an guten FreundInnen zu haben ist aber nicht selbstverständlich - es will gepflegt werden! Wer nie von sich hören lässt, läuft Gefahr, auch von den anderen nicht mehr kontaktiert zu werden. Planen Sie ausreichend Zeit für FreundInnen in Ihre Lebensgestaltung ein und pflegen, bzw. reaktivieren Sie die Kontakte zu Menschen, die Ihnen wichtig sind.

Schritt 6: Etwas Kreatives tun

In jedem stecken verborgene Talente

Kreativität hat nichts mit künstlerischem Können zu tun. Eigene Sehnsüchte, Wünsche, Gedanken und Ängste sind oft schwer in Worte zu fassen. Im kreativen Gestalten können diese ihren Ausdruck finden und sichtbar werden. Kreativität schafft aber auch einen Ausgleich zu den alltäglichen Anforderungen und ist persönliche Kraftquelle.

Schritt 7: Sich beteiligen

Gemeinschaft macht uns alle stark

Als wertvoller Teil der Gesellschaft ist jeder nicht nur Teil-Nehmer, sondern auch Teil-Geber. Es braucht aber oft vom Einzelnen den Mut zur Begegnung um aus der "lonesome hero"- Haltung herauszukommen. Es gehört zu den wichtigsten Lebenserfahrungen, sich als Teil einer Gemeinschaft zu erleben, die trägt und solidarisch zusammenhält - sei es bei Festen, in Vereinen, in Interessensgemeinschaften wo das "Wir" als stärkende Kraft erlebt werden kann.

Schritt 8: Um Hilfe fragen

"Mögen hätt' ich schon wollen, aber dürfen hab ich mich nicht 'traut!" (Karl Valentin)

Jeder durchlebt in seinem Leben Krisen, die ihn seelisch aus der Bahn werfen können. Mit vielen dieser Krisen können wir einfach nicht alleine zurechtkommen. Sich Hilfe zu holen, ist kein Ausdruck von Schwäche, im Gegenteil: Es zeigt Mut und die Kraft, Problemen entgegenzutreten.

Durch Hilfe von außen wird die Wahrnehmung der eigenen Hilfslosigkeit verändert, der neue Blick auf die Situation ist meist schon ein erster, wichtiger Schritt, die Krise zu bewältigen.

Schritt 9: Sich entspannen

In der Ruhe liegt die Kraft

Wir alle sind im Alltag sehr gefordert, durch Informations- und Konsumzwänge oft überfordert und schaffen es kaum, uns zu entspannen, abzuschalten und uns gehen zu lassen. Bewusstes Innehalten und Einrichten von Pausen, bewusste Bewegung oder einfach bewusstes Ein- und Ausatmen bieten Gelegenheit, Entspannungsphasen in den Alltag einzubauen.

Schritt 10: Sich nicht aufgeben

"Krisen bedeuten die große Chance, sich zu besinnen." (Viktor Frankl)

Schicksalsschläge, Schock und Trauer brauchen Raum und Zeit, um emotional "verdaut" zu werden. In diesen Zeiten, wenn scheinbar nichts mehr geht, ist es gut, sich auf seinen vitalen Rhythmus zu konzentrieren (Ernährung, Atmung, Schlaf und Bewegung) und sich bewusst zu werden, dass ich nicht für alles zuständig zu verantwortlich bin. In solchen stürmischen Zeiten kann es hilfreich sein, sich professionelle Hilfe als "Rettungsring" zu holen