Österreichische Gesundheitskasse

Momente für mich
Psychisch gesund bleiben

Andrey Yurlov/shutterstock.com

www.gesundheitskasse.at

icemanphotos/shutterstock.com

INHALT

Vorwort 4

Darum – Momente für mich!
Über die Bedeutung der psychosozialen Gesundheit 7

Rhythmus für mich
Anspannung & Entspannung, Stress, Meditation 10

Selbstwert für mich
Selbstwirksamkeit, Erfolgserlebnisse, Mut machen 15

Ausgleich für mich
Entspannen, Techniken, Freizeitgestaltung 18

Kontakte für mich
Beziehungen, gesunde Kontakte, Beziehungspflege 23

Positive Gefühle für mich
Emotionen, Momente für mich-Tagebuch, Genuss 26

Achtsam sein für mich
Ganz bei der Sache, Multitasking, Stille-Übung 32

Impressum 36

Momente für mich!

- Broschüren
- Tagebuch
- App
- Videos

Mehr zum Thema:
www.gesundheitskasse.at/momentefuermich

Atthawut Nitaphai/shutterstock.com

Rechtzeitig Kraft tanken und wieder stark werden – das ist **„Momente für mich!“**. Wir wollen dazu beitragen, dass der Mensch nicht nur auf seine körperliche Gesundheit schaut, sondern auch auf die psychische Balance achtet. Es sind ganz einfache Tipps, die helfen gesund zu bleiben. Auch in stressigen Zeiten.

„Momente für mich!“ tut der Psyche gut. Oft geht es einfach darum, in schwierigen und belastenden Momenten an Ausgleich zu denken und so wieder zur Ruhe zu kommen.

Eine kleine Atemübung zwischendurch, sich mit Freunden treffen oder Freizeit bewusst einplanen. Alle haben schon davon gehört. **„Momente für mich!“** soll den Menschen gezielt helfen, Ausgleich und kleine Momente für sich im Alltag auch umzusetzen.

Viel Freude mit „Momente für mich!“ wünscht Ihnen

Ihre Österreichische Gesundheitskasse

„Glücklich ist nicht, wer anderen so vorkommt, sondern wer sich selbst dafür hält."

Luzius Annaeus Seneca

eldar nurkovic/shutterstock.com

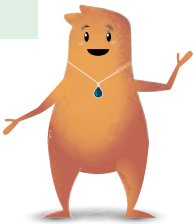
Darum – **Momente für mich!**

Stress, Zeitdruck, Reizüberflutung und Multitasking sind für viele in Arbeit, Freizeit, zu Hause und in der Familie kein Fremdwort mehr. Wie Menschen ihr Leben gestalten, hat große Auswirkungen auf die Gesundheit, körperlich und psychisch. Belastungen verschwinden selten von alleine, der Druck nimmt oft weiter zu. Wie kann der Einzelne Kraft tanken und so Körper und Seele stärken? **„Momente für mich!"** liefert alltagstaugliche Tipps, Anregungen und kleine Übungen, mit denen jeder seine psychische Gesundheit positiv beeinflussen kann.

Psychische Erkrankungen

Psychische Erkrankungen sind in Europa auf dem Vormarsch. Das bestätigt die Statistik. Lange Krankenstände und viel persönliches Leid sind die Folgen. Nicht jeder kann wieder zu seinem Arbeitsplatz zurückkehren. **„Momente für mich!"** soll ein einfacher Ratgeber sein, auf sich zu achten und zwischendurch einmal wieder an seine psychische Gesundheit zu denken.

Was bedeutet „Psychische Gesundheit"?
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) versteht unter psychischer Gesundheit ein „dynamisches Gleichgewicht des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen".



Gesund bleiben

Gesund sein bedeutet nicht nur, dass einem nichts weh tut, sondern dass man sich auch wohlfühlt. In welcher psychischen Verfassung man sich gerade befindet, hängt von drei Faktoren ab.

PSYCHE

Psychologische Eigenschaften haben großen Einfluss auf unser Wohlergehen. Gefördert wird psychische Gesundheit beispielsweise durch ein starkes Selbstvertrauen, die Fähigkeit mit erlebten Ängsten und Sorgen umzugehen oder Kompetenzen im Umgang mit den Mitmenschen.

SOZIALES

Auch soziale Lebensbereiche spielen eine wichtige Rolle. Das Arbeitsumfeld, der Zusammenhalt in der Familie, ein stabiler Freundeskreis sowie gesellschaftliche Werte beeinflussen ebenfalls das Erleben von Zufriedenheit und Glück.

KÖRPER

Biologische Faktoren wie körperliche Verfassung und genetische Veranlagung spielen ebenso eine Rolle. Die Fähigkeit, mit Belastung und Stress umzugehen, wird zum Teil auch weitervererbt. Dieser Anteil ist verschwindend gering im Gegensatz zu dem, was man selbst zum Erhalt der psychischen Gesundheit beitragen kann.

Psychisch belastet?

„Psychisch belastet“ oder „psychisch krank“ bedeutet, dass man über einen längeren Zeitraum einen Leidensdruck verspürt, sich im Alltag beeinträchtigt fühlt und unter Umständen selbst- oder fremdgefährdend handelt. Wie bei körperlichen Erkrankungen gibt es unterschiedliche Schweregrade und unterschiedliche Verläufe. Seelische Erkrankungen lassen sich behandeln – genau wie bei körperlichen Erkrankungen muss man schauen, welche Methode hilfreich ist. Wenn Sie psychische Veränderungen an sich wahrnehmen, die länger als zwei Wochen andauern und Sie beunruhigen, ist es Zeit, sich Ihrem Hausarzt, einem Facharzt für Neurologie und/oder Psychiatrie oder einem Klinischen Psychologen anzuvertrauen.

Symptome bei Belastung

- Niedergedrückte Stimmung
- Veränderungen des Schlafrhythmus (Ein- und Durchschlafstörungen, frühmorgendliches Erwachen)
- Ängste, die Ihre Lebensführung einschränken
- Energie- und Lustlosigkeit
- sich aufdrängende Gedanken, die man nicht im Kopf haben will
- Gedanken, die einen wiederholt zu bestimmten Handlungen zwingen
- Sinneswahrnehmungen, die andere Menschen nicht haben
- wechselnde körperliche Beschwerden ohne organische Ursache

„Momente für mich!“ soll die psychische Gesundheit erhalten und fördern. Es ist kein Ersatz für die Behandlung von psychischen Erkrankungen.

wavebreakmedia/shutterstock.com

Anspannung & **Entspannung**

Das Leben ist ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Energieverbrauch und Aufladung. Bereits bei Herz- oder Atemtätigkeit bilden Anspannung und Entspannung eine dynamische Einheit. Das eine existiert nur als Gegenüber des anderen. Starke Anspannung ermüdet und führt zu einer natürlichen Entspannung. Diese Entspannung baut die Energiereserven wieder auf.

Was passiert bei Stress?

Der Mensch ist nicht auf ständige Höchstleistungen ausgerichtet. Irgendwann sind die Muskeln müde, der Blutzucker ist niedrig und die Konzentration lässt nach. Der Körper möchte sich entspannen. Für viele Menschen ist der Alltag heute aber geprägt von pausenlosem Durcharbeiten ohne Erholung. Echte arbeitsfreie Intervalle verschwinden zunehmend.

„Stress ist eine natürliche Reaktion auf eine kurzfristige fordernde Situation!"

In Stressmomenten wird der Sympathikus aktiviert – ein Nervenstrang des vegetativen Nervensystems, der entlang der Wirbelsäule verläuft und alle Organe und Gefäße mit Nerven versorgt. In Bruchteilen von Sekunden wird das Stresshormon Noradrenalin ausgeschüttet. Die Muskeln des Körpers spannen sich an, die Atmung wird schneller und flacher, der Puls steigt, das hormonale Gleichgewicht verändert sich. Das soll uns helfen, die kurzfristige Belastung leichter zu bewältigen.

Der Körper wird leistungsfähiger, Reserven werden mobilisiert und die Ermüdung wird hinausgeschoben. Für die Vorfahren ein überlebenswichtiges Reaktionsmuster: Es hat den Organismus optimal darauf vorbereitet, gefährlichen Situationen zu begegnen. Danach konnte der Organismus wieder zur Ruhe kommen und sich erholen.

Keine Ruhe mehr

In der heutigen Zeit hat das kaum noch Bedeutung. Viele Stressoren im zwischenmenschlichen oder beruflichen Bereich bestehen oft über lange Zeit oder treten immer wieder auf. Die Zeit für Erholung und Entspannung fehlt. Der Organismus ist ständig auf Widerstand eingestellt und passt sich an ein Leben mit der chronischen Belastung an. Ein Zustand dauernder Anspannung und Anstrengung lässt den Körper auf „Hochtouren" fahren, zum wirklichen Regenieren ist keine Zeit mehr.

Chronische Beschwerden wie Muskelverspannungen oder hormonales Ungleichgewicht können die Folge sein. Dauert die Belastung zu lange, tritt Erschöpfung auf (siehe S. 12 Stress-Symptome). Der Körper verliert mit der Zeit die natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation. Dies bedeutet, dass es auch in Phasen, in denen keine akute Belastung vorliegt, nicht mehr möglich ist, auf ein normales Ruheniveau zurückzukehren.

barang/shutterstock.com

Was sind Stress-Symptome?

Körperliche und psychische Beeinträchtigungen, die in Folge von chronischer Stressbelastung auftreten können:

- Schmerzen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich
- Kopfschmerzen
- Einschränkung der geistigen Leistungsfähigkeit
- Depression
- Beschwerden im Verdauungs- oder Atmungsbereich
- Erhöhter Blutzucker- und Cholesterinspiegel
- Erhöhte Reizempfindlichkeit und Zunahme der Schmerzempfindlichkeit
- Beeinträchtigung des Schlafes
- Libidoverlust, Zyklusstörungen, Impotenz
- Beeinträchtigung der Sinnesorgane (erhöhter Augeninnendruck, Ohrgeräusche, Tinnitus, Hörsturz)
- Schwächung des Immunsystems, erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, übersteigerte Immunreaktionen

Übung: Mehr Rhythmus für mich

Ein möglichst bewusster Wechsel von Anspannung und Entspannung – von Energie investieren und Energie auftanken – ist optimal, um gesund zu bleiben. Beim Atmen geschieht der Wechsel zwischen Ein- und Ausatmen ganz von selbst. Der Atem kann genützt werden, um innerlich zur Ruhe zu kommen, sich auf den Rhythmus zu besinnen. Das Gute daran ist, dass wir unseren Atem immer dabeihaben.

Kleine Atem-Meditation

- Konzentrieren Sie sich beim Atmen auf das gleichmäßige Ein- und Ausströmen der Luft.
- Lenken Sie anfangs Ihre Konzentration vor allem auf das Ausatmen.
- Beobachten Sie, wie sich mit dem Ausatmen Ihre Bauchdecke senkt.
- Achten Sie darauf, wie die Luft beim Einatmen ganz von selbst durch die Nase hereinströmt – ohne dass Sie etwas dafür tun müssen.
- Zählen Sie gedanklich bei jedem Atemzug mit: aus – 1, ein – 2, aus – 3, ein – 4, aus – 5, ein – 6 und so weiter.
- Nach 10 beginnen Sie wieder von vorn.

WAS BRINGT'S:

Sie konzentrieren sich und tatsächlich verbessert sich durch solche Übungen die Konzentrationsfähigkeit. Sie denken in diesem Moment nicht an etwas Negatives. Der Rhythmus, den Sie spüren, ist eine psychische Beruhigungsmaßnahme. Der Atem wird ruhiger und nimmt das gesamte vegetative Nervensystem mit: der Blutdruck sinkt, die Anspannung sinkt, die Pulsfrequenz sinkt.

baranq/shutterstock.com

Selbstwirksamkeit

Der Selbstwert oder die sogenannte Selbstwirksamkeitsüberzeugung wird bei Gedanken deutlich, die einem durch den Kopf gehen, zum Beispiel wenn man vor einer schwierigen Aufgabe steht, man Enttäuschungen oder Verluste verarbeiten muss, man mit neuen, unvertrauten Situationen konfrontiert wird.

Die persönliche Selbstwirksamkeitserwartung kann man positiv beeinflussen:

- **Eigene Erfolgserlebnisse**
  Bewältigt man eine schwierige Situation erfolgreich, so stärkt dies den Glauben an die eigenen Fähigkeiten – man traut sich zu, auch in Zukunft solche Situationen zu bewältigen. Dieser Erfolg muss jedoch den eigenen Fähigkeiten zugeschrieben werden: **„Ich habe mich angestrengt und meine Stärken gut eingesetzt. Das kann ich und darauf bin ich stolz."** Ein Misserfolg sollte dagegen anders beurteilt werden: „Das hat dieses Mal nicht geklappt, aber ich kann es beim nächsten Mal wieder versuchen. Ich weiß ja aus anderen Erfahrungen, dass ich das kann."
- **Körperliche & emotionale Signale**
  Einfluss hat auch der eigene körperliche Zustand. Bei körperlich-seelischer Anspannung sind unsere Bewertungen von uns selbst und der Umwelt überwiegend negativ: ungünstige vergangene Ereignisse fallen uns ein, und beim Blick in die Zukunft werden vorwiegend ungünstige Aspekte wahrgenommen. **Im Zustand von körperlich-seelischer Entspannung hingegen sind die Bewertungen und Gedanken von uns und der Umwelt eher positiv.** Entspannen wir uns körperlich, dann werden unsere Gedanken über uns und die Umwelt positiver und somit auch unsere Selbstwirksamkeitserwartung.

Ein Abbau von Stressreaktionen kann daher helfen, entspannter an Herausforderungen heranzugehen und sie so besser zu meistern.

- **Mutmacher-Sätze**
  Diese unterstützen die Selbstwirksamkeitserwartung. Das können Sätze sein, die andere Menschen irgendwann einmal gesagt haben und an die wir uns in schwierigen Situationen erinnern, oder auch Sätze, mit denen wir uns selbst innerlich auf die Schulter klopfen und Mut zusprechen, zum Beispiel: **„Ich weiß, ich kann es schaffen."** Diese positiven Gedanken, die Mut machen, Kraft geben und emotionale Sicherheit vermitteln, können dabei helfen, die Herausforderung positiv zu bewältigen. Je häufiger wir einen Gedanken denken, umso selbstverständlicher wird er sich auch einstellen. Damit trainiert unser Gehirn optimistisches, mutmachendes Denken.
- **Vorstellung nutzen**
  Vorstellungen, wie man sich in einer bestimmten Situation erfolgreich verhalten wird, tragen dazu bei, die Idee des eigenen Erfolgs realistischer zu verankern.
- **Stellvertretende Erfahrungen**
  Wer beobachtet, wie andere Menschen eine Aufgabe erfolgreich meistern, beurteilt seine eigenen Erfolgschancen positiver. Dieser Effekt tritt besonders bei Rollenvorbildern oder Personen, die man gerne mag oder die einem selbst ähnlich sind, auf.

„Ich habe mich angestrengt und meine Stärken gut eingesetzt. Das kann ich und darauf bin ich stolz."

Übung: Mehr Mut für mich

Post-its mit kleinen „Mutmachern“ und positiven Zitaten versehen und an Orten (wie Spiegel, PC-Bildschirm, Kaffeemaschine) positionieren, um im Alltag immer wieder daran erinnert zu werden. Hier ein paar Beispiele zum Umdenken:

Statt:	**Besser:**
Sei perfekt!	• Ich bin okay trotz Fehlern. • Weniger ist manchmal mehr. • So gut wie möglich, so gut wie nötig. • Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.
Sei beliebt!	• Ich achte auf meine Grenzen/meine Bedürfnisse. • Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen. • Ich darf meine Meinung sagen. • Ich darf kritisiert werden.
Sei unabhängig!	• Ich darf auch einmal Schwäche zeigen. • Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten. • Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen. • Ich darf/kann delegieren. • Ich darf mich anlehnen.
Behalte Kontrolle!	• Ich darf loslassen! • Ich kann/darf entscheiden für jetzt. • Ich kann Entscheidungen korrigieren. • Ich kann/darf spontan sein. • Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.
Halte durch!	• Ich sorge für mich. • Ich darf mich ausruhen/entspannen. • Ich darf es mir leicht machen. • Ich habe Grenzen, und das ist gut.

STUDIO GRAND WEB/shutterstock.com

Einfach **entspannen**

Nach Stressbelastungen brauchen wir Ausgleich. Nur so können wir gesund bleiben. Um den natürlichen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung zu unterstützen, zu fördern und wieder in Gang zu bringen, kann bewusste Entspannung helfen.

Körperliche Stressreaktionen wie Muskelspannung oder schnellere Atmung können so wieder normalisiert werden. Das Faszinierende: Durch unser eigenes Verhalten wie richtiges Atmen oder Entspannung der Muskeln können wir körperliche Entspannungsvorgänge auslösen und dem Stress entgegenwirken.

So wirkt Entspannung

- Die Atmung normalisiert sich (geringere Atemfrequenz, mehr Bauchatmung).
- Die Muskulatur entspannt sich.
- Der Muskeltonus senkt sich.
- Blutdruck und Puls normalisieren und stabilisieren sich.
- Das hormonale Gleichgewicht wird hergestellt.
- Die Abwehrkräfte werden durch hormonales Gleichgewicht verbessert.
- Die Durchblutung, auch im Gehirn, nimmt zu.
- Schlafschwierigkeiten bessern sich.
- Die Schmerzempfindlichkeit verringert sich.

„Entspannung ist daher eine sehr gute Vorsorgemöglichkeit zur Erhaltung der körperlich-seelischen Gesundheit."

Reinhard Tausch

Mehr Entspannung für mich

Entspannungsübungen regelmäßig angewandt wirken sich positiv auf Körper und Psyche aus. Welche Entspannungstechnik passend ist, findet man am besten durch Ausprobieren heraus. Beginnen Sie mit der Methode, die Sie am meisten anspricht.

Techniken

- **Muskelentspannung oder Progressive Relaxation** setzt an der Muskulatur an. Es geht um den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Dabei werden Muskeln zuerst für einige Sekunden angespannt und dann mit dem Ausatmen wieder gelöst und entspannt.
- **Autogenes Training** basiert auf Autosuggestion. „Ich bin ganz ruhig, nichts kann mich stören. Mein rechter Arm ist warm" sind Suggestivformeln, die man sich innerlich vorsagt.
- **Meditation** beruht auf Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen. Ziel ist es, achtsam im Hier und Jetzt zu bleiben, wahrzunehmen, was man gerade erlebt, was man denkt und fühlt, was man am Körper spürt, was man braucht.
- **Fantasiereisen:** Man stellt sich eine angenehme Situation vor und versucht, möglichst viele Sinnesebenen zu erleben, die positive Gefühle auslösen.
- **Qigong** kombiniert Konzentrations-, Atem- und Bewegungsübungen mit Meditation.
- **Yoga** vereint körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation.

Richtig Pause machen

Wichtig ist, in den Pausen etwas anderes zu machen als während der Arbeitstätigkeit. Wer viel Zeit vor dem Computer verbringt, für den ist eine Pause vor dem Bildschirm nicht erholsam. Wenn die Arbeit darin besteht, mit anderen Menschen zu reden, dann braucht man in der Pause Zeit für sich selbst. Auch und gerade wenn der Stress groß ist, helfen winzige Besinnungspausen. Ein paar Sekunden reichen, in denen man mental aus der Tätigkeit aussteigt, zum Beispiel durch ein Urlaubsfoto, das schöne Erinnerungen aufkommen lässt. Am leichtesten fällt einem das Pause-Machen in der Regel, wenn man sich tatsächlich vom Arbeitsplatz entfernt.

ronstik/shutterstock.com

„Ein paar Schritte, den Blick aus dem Fenster schweifen lassen. Das klärt den Blick und den Kopf."

Anne Katrin Matyssek

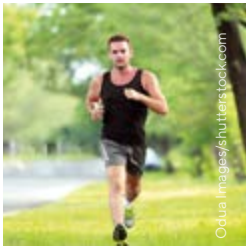
Neben der Arbeit: Hobbys für mich

Erholung tritt erst dann ein, wenn man etwas anderes tut, sieht und erlebt. Was auch immer der Einzelne in seiner Freizeit unternimmt, für den Erholungswert kommt es entscheidend darauf an, dass es tatsächlich ein Gegengewicht zu den Belastungen im Alltag schafft. Nicht der Zweck steht im Vordergrund, sondern Spaß, Lust und Genuss.

Wie erholen sie sich am besten:

„Sie sind innerlich unruhig, aufgekratzt, nervös und überreizt."

- **Freizeitgestaltung:**
  Entspannende Aktivitäten wie Entspannungsübungen, Spaziergänge, Ausdaueraktivitäten mit einem gleichmäßigem Rhythmus über eine längere Zeit.



„Sie fühlen sich missgelaunt und frustriert und werden im Alltag eher einseitig beansprucht."

- **Freizeitgestaltung:**
  Aktivitäten, die Ihre brachliegenden Interessen und Fähigkeiten stimulieren, um Ihre einseitige Beanspruchung auszugleichen.

„Sie fühlen sich unausgefüllt und unterfordert."

- **Freizeitgestaltung:**
  Etwas Sinnvolles tun, sich neue persönliche Herausforderungen suchen, wie eine neue Sportart, Sprache erlernen oder ehrenamtliches Engagement.

„Sie sind erschöpft und fühlen sich ausgelaugt."

- **Freizeitgestaltung:**
  Am besten ausruhen und neue Energien sammeln.

Beziehungen **tun gut**

Positive zwischenmenschliche Beziehungen sind wichtig für die körperliche und psychische Gesundheit. Das ist eines der am besten gesicherten Erkenntnisse der modernen Gesundheitsforschung. Ein gut geknüpftes soziales Netz schützt die Gesundheit.

Gute Kontakte zu anderen Menschen können die Bewältigung von Belastungen erleichtern und vor den schädlichen Auswirkungen von Stress schützen. Sie verringern Gefühle von Einsamkeit und Überforderung, lassen Schmerzen vergessen und Ärger verrauchen. Wer sich sozial gut eingebettet fühlt, für den ist die Gefahr, in Belastungssituationen zu erkranken, relativ gering. Dagegen leiden Menschen, die nach eigener Aussage nicht über ausreichende soziale Beziehungen verfügen, überdurchschnittlich häufig an Depressionen, psychosomatischen Erkrankungen und geschwächten Abwehrkräften. Auch im Arbeitsleben spielen soziale Unterstützung und befriedigende soziale Kontakte eine entscheidende Rolle - nicht nur für die Arbeitszufriedenheit, die Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft, sondern auch als wirksamer Schutz vor dem Ausbrennen.

Beziehungen halten gesund, denn sie ...

- bringen uns auf andere Gedanken.
- geben uns das Gefühl, nicht allein zu sein.
- helfen uns, Probleme zu lösen.
- entlasten uns durch die Chance, uns etwas von der Seele reden zu können.
- helfen uns beim Stressabbau.
- geben uns ein Gefühl von Geborgenheit.
- helfen uns bei Entscheidungen.
- holen uns auf den Boden der Tatsachen.
- geben Rückmeldungen zu unserer Person und unserem Verhalten.
- geben das Gefühl, gebraucht zu werden.
- können Trost spenden.
- bringen uns zum Lachen.

Kontakte helfen

Der Austausch mit anderen hilft beim Lösen von Problemen. Auch die Aussprache über die eigenen Belastungen kann Erleichterung verschaffen und neuen Mut machen. Wahrgenommen, anerkannt und wertgeschätzt zu werden, ist wesentlich für das eigene Selbstwertgefühl. Mit anderen Menschen gelingt es häufig leichter abzuschalten und auf neue Gedanken zu kommen.

Wer wie gut tut

Zum sozialen Netzwerk gehören alle, zu denen man in Beziehung steht. Regelmäßig sind das die engeren Familienangehörigen und Verwandte, Nachbarn, Arbeitskollegen und Freunde. Ehepartner und enge Freunde sind besonders wichtig für die emotionale Unterstützung, Nachbarn für praktische Hilfen und Arbeitskollegen für wichtige Informationen bei der Lösung von Problemen. Die Unterschiedlichkeit der Beziehungen soll man sich bewusst machen. Echte Freundschaften müssen wachsen, um an Tiefe zu gewinnen. Das erfordert Zeit und auch die Pflege dieses Kontakts.

„Es kommt nicht auf die Größe des sozialen Netzes an, sondern auf die Qualität der Beziehungen."

Air Images/shutterstock.com

Gesunde Kontakte für mich:

- Nach einem Treffen fühle ich mich gut – die positiven Gefühle überwiegen.
- In dieser Beziehung kann ich so sein, wie ich wirklich bin.
- Auf diesen Menschen kann ich mich verlassen.
- Ich kann gute Gespräche führen über Dinge, die mir persönlich wichtig sind.
- Mit dieser Person kann ich Spaß haben und lachen.
- Ich habe das Gefühl, dass mich der Mensch schätzt.
- Das Verhältnis von Geben und Nehmen ist ausgewogen.
- Die Person interessiert sich für meine Themen anstatt nur von sich zu erzählen.
- Diesen Menschen kann ich unproblematisch um etwas bitten beziehungsweise Unterstützung annehmen.
- Ich freue mich auf den nächsten Kontakt mit diesem Menschen.

„Mit dem einen lacht man gern, mit dem anderen führt man tiefe Gespräche und mit dem dritten arbeitet man gut zusammen."

Gerd Kaluza

Übung: Positive Beziehungen pflegen

Welche Beziehung möchten Sie wieder aufnehmen oder vertiefen? Nehmen Sie sich etwas Zeit und überlegen Sie, mit welcher Person, die Ihnen gut tut, Sie in letzter Zeit keinen bis wenig Kontakt hatten und planen Sie am besten gleich für die nächste Woche ein Treffen oder ein Telefonat ein. Eine E-Mail oder Facebook-Nachricht genügt hier nicht. Es ist wichtig, dass Sie sich im realen Leben treffen!

So geht Beziehungspflege

- Jemandem Grüße ausrichten.
- Sich nach jemandem erkundigen.
- Um Rat fragen.
- Jemanden um einen kleinen Gefallen bitten.
- Etwas von sich erzählen.
- Sich für andere erreichbar halten.
- Regelmäßigkeit aufbauen.
- An Geburtstage, Jubiläen und Ähnliches denken.
- Sich vorstellen (gegenüber fremden Personen).
- Jemanden direkt ansprechen, offen und neugierig sein.
- Wertschätzung ausdrücken.
- Komplimente machen.
- Sich bedanken.
- Einfach einmal eine E-Mail/SMS/WhatsApp ohne Anlass schicken.
- Angenehme Nachrichten teilen.
- Hilfe anbieten.
- Interesse zeigen, nachfragen.
- Zuhören.
- Jemandem eine Freude machen.

Ein gutes **Gefühl**

Für unsere psychische Entwicklung ist eine gleichmäßige „Dosis“ positiver Emotionen entscheidend. Positive Gefühle können die Konsequenzen negativer Emotionen mildern und ausgleichen. Gute Gefühle erweitern die Wahrnehmung und damit auch die Sicht auf die Welt.

Die Chancen auf einen Perspektivenwechsel, Klarheit und Reflexionsfähigkeit steigen. Durch häufiges Erleben positiver Gefühle werden Prozesse im Gehirn in Gang gesetzt und neue Netzwerke gebildet. Aktuelle Studien weisen auf den direkten Einfluss positiver Gefühle auf Gesundheit und Lebensdauer hin.

Was sind positive Emotionen?

- Freude
- Hoffnung
- Dankbarkeit
- Stolz
- Heiterkeit
- Gelassenheit
- Inspiration
- Interesse
- Vergnügen
- Ehrfurcht
- Liebe

Lächeln macht positiver

Lächeln verringert durch die Ausschüttung von neurochemischen Stoffen wie Dopamin und Endorphinen die körpereigene Stressreaktion. Untersuchungen zeigen, dass die körperlichen Bewegungen des Lächelns, unabhängig davon, was die Person tatsächlich fühlt, dazu führen, dass sie die Welt positiver einschätzt.

Auf Katastrophe eingestellt

Unangenehmes, Gefährliches, Schmerzhaftes zieht unsere Aufmerksamkeit stärker auf sich als Unauffälliges oder Angenehmes. Der Grund dafür: Für unsere Vorfahren war es wichtig, Gefahren schon frühzeitig zu erkennen, weil es einen klaren Überlebensvorteil darstellte. Negative Charaktereigenschaften wie Misstrauen, Ängstlichkeit und Pessimismus haben sich stärker vererbt als Optimismus, Gelassenheit und Unbekümmertheit. Unangenehme Erfahrungen werden im Gehirn stärker registriert als angenehme.

Beispiel:

Stellen Sie sich vor, Sie haben ein Feedbackgespräch mit Ihrem Chef. Er ist zufrieden mit Ihrer Arbeit, zählt fünf Punkte auf, die er zu schätzen weiß und bedankt sich für Ihr Engagement. Einen Kritikpunkt nennt er, bei dem er Sie um positive Erledigung bittet. Was glauben Sie, was geht Ihnen nach dem Gespräch durch den Kopf?

Bewusst an Positives denken

Den meisten Menschen wird der Kritikpunkt eher im Gedächtnis bleiben. Je mehr wir unter Stress stehen, umso stärker sind unsere Antennen auf Negatives, potentiell Gefährliches ausgerichtet. Um also die natürliche Neigung unseres Gehirns, sich auf Katastrophen einzustellen, überwinden zu können, müssen wir an der Fähigkeit des Denkens an Dinge, die gut gelaufen sind, arbeiten und sie einüben.

Firma V/shutterstock.com

Übung: Momente für mich!-Tagebuch

Unterstützen Sie sich selbst dabei, den Blick immer wieder auf etwas Positives, Schönes zu richten und es bewusst zu genießen. Eine Möglichkeit dazu ist ein Tagebuch mit schönen Momenten zu führen. Nehmen Sie sich in den folgenden Wochen jeden Abend, bevor Sie ins Bett gehen, fünf bis zehn Minuten Zeit für diese Übung. Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut gelaufen sind und warum sie gut gelaufen sind – also drei positive Momente, die Sie erlebt haben und was Ihr Beitrag dazu war. Es können ganz kleine Dinge sein. Der Duft einer Blume, Kinderlachen, der erste Schluck Wasser nach dem Laufen, ... An manchen Tagen kann es schwerfallen, etwas Positives wahrzunehmen – aber es lässt sich immer etwas finden. So können Sie sich trainieren, bewusst nach Angenehmen Ausschau zu halten.

Tagebuch bestellen:
momentefuermich@oegk.at

Nutzen Sie auch die gratis App **„Momente für mich"!**

Die Macht der Gedanken

Es ist wesentlich, was wir über uns und die Umwelt denken. Denn unsere Einstellungen beeinflussen unseren Umgang mit Schwierigkeiten, mit Krisen und Schicksalsschlägen ebenso wie unseren Umgang mit anderen Menschen.

Optimisten - zuversichtlich in die Zukunft

Eine optimistische Grundüberzeugung wirkt sich positiv bei der Bewältigung unterschiedlicher Probleme aus. Dabei geht es um **ein festes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten** und Möglichkeiten. Wer dieses Vertrauen zu sich selbst hat, der nimmt auch anstrengende oder schwierige Dinge in Angriff, erlebt weniger Stress und fühlt sich sicherer und wohler. Man nennt das auch Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Es ist die Überzeugung von der eigenen Fähigkeit, das Leben mit all seinen Herausforderungen zu bewältigen.

Untersuchungen zeigen, dass Personen mit einem **starken Glauben an die eigene Kompetenz** größere Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben, eine niedrigere Anfälligkeit für Angststörungen und Depressionen und mehr Erfolg in der Ausbildung und im Berufsleben aufweisen sowie eine höhere Frustrationstoleranz bei einzelnen Rückschlägen zeigen.

„Es sind nicht die Dinge oder Ereignisse, die uns beunruhigen, sondern die Einstellungen und Meinungen, die wir dazu haben."

Epiktet

Genuss

Der einfachste Weg, um schnell für positive Emotionen zu sorgen, ist Genuss – im realen Leben oder in der Vorstellung. **Wir halten inne, werden „achtsam" und konzentrieren uns vollkommen auf aktuelle Sinnesereignisse.** Genießen bedeutet, den Augenblick wahrzunehmen und damit verbundene positive Gefühle bewusst auszukosten. **In Genuss-Momenten hält man quasi die Zeit an.**

„Der jetzige Moment ist der einzige, in dem wir genießen können."

Der ewige Gedankenstrom im Kopf wird gestoppt. Normalerweise beschäftigt sich unser Gehirn ständig mit Dingen, die in der Vergangenheit liegen oder mit dem, was in der Zukunft passieren wird. Die Gegenwart hingegen ist selten intensiv in unserem Aufmerksamkeitsfokus. Dabei liegt genau hier ein kostenloser Ent-Stressor verborgen: in der Konzentration auf das Hier und Jetzt.

Genuß ist für jeden etwas anderes zum Beispiel:

- ein entspanntes Bad
- ein gutes Essen
- ein Konzertbesuch
- ein Spieleabend mit Freunden
- ein Waldspaziergang
- die wöchentliche Aerobikstunde

Genuss für mich

1. **Gönnen Sie sich Genuss:** Viele Menschen haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich selbst etwas Gutes tun. Vielleicht weil sie in ihrer Kindheit entsprechende Verbote erfahren haben.
2. **Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen:** Das klingt banal, ist aber eine ganz wichtige Voraussetzung. Genuss geht nicht unter Zeitdruck.
3. **Genießen Sie bewusst, nicht nebenbei:** Wollen Sie Genuss erleben, dann müssen Sie die anderen Tätigkeiten ausschalten.
4. **Schulen und schärfen Sie Ihre Sinne:** Beim Genießen kommt es auf das Wahrnehmen von Nuancen an.
5. **Genießen Sie auf Ihre Art und Weise:** Genuss bedeutet für jeden etwas anderes. Hier kommt es darauf an, herauszufinden, was einem gut tut.
6. **Genießen Sie lieber wenig, aber richtig:** Für den Genuss ist nicht die Menge, sondern die Qualität entscheidend. Ein Zuviel wirkt auf die Dauer langweilig.
7. **Planen schafft Vorfreude**: Überlassen Sie Genuss nicht alleine dem Zufall, sondern planen Sie angenehme Erlebnisse.
8. **Genießen Sie die kleinen Dinge des Alltags**: Es gilt, Genuss im normalen Alltag zu finden – in kleinen Begebenheiten und alltäglichen Verrichtungen.

Übung: Der Mini-Urlaub

Machen Sie eine Liste positiver, möglichst verschiedener Aktivitäten. Ziel ist es, eine Liste von mindestens 30 Einträgen zu erstellen. Sobald die Liste gefüllt ist, planen Sie Ihre Mini-Urlaube ein. Erstellen Sie dazu einen Wochenplan, in dem die verschiedenen Zeiten für die Mini-Urlaube gekennzeichnet sind. Im nächsten Schritt geht es um das konkrete Tun, also darum, die geplanten Zeiten und Gelegenheiten zu nutzen und bewusst zu genießen.

Ganz **bei der Sache sein**

Wer achtsam ist, ist aufmerksam, hat einen klaren Geist und ist dennoch entspannt. Oft denken wir, dass wir möglichst schnell das erledigen müssten, was gerade ansteht, damit wir endlich zu dem kommen, was wir für unser „richtiges, eigentliches Leben" halten.

Nur durchhalten bis zum Feierabend. Bis zum Wochenende. Bis zum nächsten Urlaub. Doch diese ersehnte Zeit verschafft uns häufig gar nicht so viel Befriedigung wie gedacht. Mit dieser Einstellung verpassen wir auch den Großteil unseres Lebens

Bewusst aufmerksam

In einer Studie zeigte sich, dass das Wohlgefühl weniger davon abhängt, mit welcher Tätigkeit man sich beschäftigt, als davon, wie aufmerksam man sich der widmet. **Sogar dann, wenn die Tätigkeit nicht als angenehm empfunden wird, fühlten sich diejenigen, die im jeweiligen Moment bei der Sache waren, im Durchschnitt eindeutig besser.**

Mit den Gedanken laufend anderswo zu sein, ist also eher die Ursache für Unglücklichsein als dessen Folge. Die Gedanken neigen dazu, sich negativen Aspekten von Vergangenheit oder Zukunft zuzuwenden. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf das lenken, was wir gerade tun, können wir diese Tendenz unterwandern und erleben mehr Wohlgefühl.

fotolip/shutterstock.com

Multitasking – keine Vorteile, viele Nachteile

Die Arbeitswelt hat sich mit dem Wechsel vom Industrie- zum Informationszeitalter entschieden verändert. Unabhängig davon, welcher Beschäftigung ein Mensch nachgeht, kommen permanent und gleichzeitig Informationen aus verschiedenen Richtungen. Das menschliche Gehirn reagiert auf diese Datenflut mit der gleichzeitigen Bearbeitung der Informationen – im Modus des Multitasking. Diese Begriffsdefinition der Computertechnologie trifft auch auf unser Gehirn zu.
Die verschiedenen Prozesse werden in so kurzen Abständen immer abwechselnd aktiviert, dass der Eindruck der Gleichzeitigkeit entsteht. In Wahrheit ist es ein Hin-und-her-Springen von einer Aktion zur nächsten. Das hat auf lange Sicht erhebliche Nachteile. Multitasking ist langsamer, fehleranfällig und raubt Energie.

Multitasking ...

- **senkt die Produktivität:** Das Umschalten von einer geistigen Aktion zur nächsten kostet Zeit.
- **verschlechtert die Qualität:** Die Fehleranfälligkeit steigt.
- **beeinträchtigt die Kreativität:** Leerläufe, in denen ein Geistesblitz auftauchen kann, fehlen.
- **erschwert Übersicht und Priorisierung:** Je mehr Dinge wir gleichzeitig tun, desto schneller verlieren wir den Faden.
- **verschwendet Energie:** Das Hin-und-Her-Verlagern der Aufmerksamkeit verbraucht mehr Energie als wenn wir uns nur auf eine Sache konzentrieren.
- **greift unser Wohlbefinden an:** Durch andauernde Anspannung wird unser Organismus in Stress versetzt.

Das Fatalste: Je häufiger wir Aufgaben im Multitasking-Modus erledigen, desto besser werden wir in dieser Arbeitsweise. Wir erziehen unser Gehirn zu Unstetigkeit, Zerstreutheit, Ablenkbarkeit, Konzentrationsschwäche, Unaufmerksamkeit.

Übung: In die Stille lauschen

Wir sind meist einer permanenten Geräuschkulisse ausgesetzt, an die wir uns längst gewöhnt haben. Das, was wir unter Stille verstehen, ist oft gar nicht so geräuschlos. Unser innerer Filter funktioniert als Schutzmechanismus bereits so gut, dass wir viele Töne überhören. Ansonsten würde uns die Reizüberflutung zu sehr belasten.

Bei dieser Achtsamkeitsübung geht es um das bewusste Hinhören durch „Deaktivierung des Filters".

1. Schließen Sie die Augen.
2. Atmen Sie bewusst ein und aus.
3. Zählen Sie nun die unterschiedlichen Geräusche und Töne, die an Ihr Ohr dringen. Sie werden staunen, wie viele Sie wahrnehmen, die in der Regel „überhört" werden, wie etwa Ihr eigener Atem.
4. Auf wie viele akustische Eindrücke kommen Sie?

„Die Gegenwart ist die einzige Zeit, die uns wirklich gehört."

Blaise Pascal

Mehr Tipps, Entspannungsvideos, -audios und Übungen unter:
www.gesundheitskasse.at/mentalgesund

stockfour/shutterstock.com

Gefördert aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds (NÖ, B, OÖ, STMK, K, T)

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: ÖGK Hausduckerei Wien
Bildquelle: www.shutterstock.com
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

14-ÖGK-GFPH-99/33_15.12.2025