

Mental fit- statt leer & ausgebrannt

Tipps & Übungen

um (wieder) in einen gesunden Alltag zu finden

Mag. Iris Lackner

HERZLICH WILLKOMMEN!

Mag. rer. nat Iris Lackner

Klinische Psychologin
Gesundheitspsychologin
Arbeitspsychologin

iris.lackner@oegk.at

Wie Sie wertvolle Auszeiten in den Alltag integrieren und warum Burn-out Prävention so wichtig ist

Wenn wir wie „Ferngesteuert funktionieren“ und uns kaum mehr „Wohl fühlen“- dann ist es Zeit gegensteuernde Aktivitäten kennen zu lernen:

Allen voran der Wechsel zwischen ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG:
achten, eine angemessene Balance von Aktivität und Schonung wieder herzustellen (eine gute Mischung aus „Tun“ und „Ruhen“)

Wechselspiel sowohl täglich als auch im Lebenslauf bewusst machen!

Tipp: Entspannungsübungen erlernen (zum Beispiel: Atemtraining, PMR nach Jacobson, Autogenes Training nach Schultz, Imaginationen)

„GLÜCK IST, WENN DIE CHEMIE IM GEHIRN STIMMT“

Der Gehirnstoffwechsel steuert unser körperliches und seelisches Wohlbefinden und ist unter Anderem beeinflussbar durch 3 Faktoren:

1. Ernährung: „Essen für die Seele“

2. Bewegung: „Ohne Bewegung bewegt sich Nichts“

3. Mentale Einstellung: „Neue Sichtweisen & Selbstwirksamkeit“
mittels Achtsamkeitsübungen, Entspannungstraining, etc. erlernen

Glück ist lern- und damit trainierbar!

Genau auf diesen 3 Ebenen funktionieren die folgenden 3 mentalen „Fitness Faktoren“

Die 3 mentalen „Fitness Faktoren“ (Lackner, I., 2014)

1. Mentales Filtern: „Sinne bewusst steuern“

Wichtig, denn unser Gehirn nimmt über unsere 5 Sinnesorgane Reize auf und reagiert mit Reaktionen (hormoneller Ausschüttung)- z.B. bei Stress mit Herzrasen

Achtsamkeitsübung: 5 Sinne- 3 Dinge

2. Mentales Fasten: „Qualität statt Quantität“

Medien Nutzung und Konsumverhalten reduzieren

3. Mentale Flexibilität: „Neue Wege gehen“

Denn ohne Veränderung verändert sich nichts

Tipps & Übungen für einen gesunden Alltag:

SELBSTBEWUSSTSEIN ERLERNEN

1. **Übung: „Sich Selber auf die Schultern klopfen“:** im doppelten Wortsinn, am besten kombiniert mit
2. **Übung: „Mundwinkeln hochziehen“** und 1 Minute halten ;-)
3. **Übung: „Erhobenen Hauptes gehen“** und/ oder aufrecht stehen
4. **Übung: „Seiten wechseln“** sowohl körperlich (z.B.: versuchen, mit der nicht dominanten Hand Zähne zu putzen) als auch mental (z.B.: versuchen, die eigene Einstellung zu ändern, auch einmal die andere Seite zu betrachten)

Tipps & Übungen für einen gesunden Alltag:

SELBSTLIEBE AKTIVIEREN

1. **Übung: „Nein sagen lernen“:** jedes Nein zum Anderen ist ein JA zu mir Selbst!
2. **Übung: „Delegieren“:** abgeben und aushalten, dass es nun anders ist ;-)
3. **Übung: „Perfektionismus runterschrauben“:** es kann auch gut genug sein!
4. **Übung: „Pausen machen“:** bewusst und ohne Schuldgefühl!

Tipps & Übungen für einen gesunden Alltag:

SELBSTWIRKSAMKEIT TRAINIEREN

1. **Übung: „Glück im Glas-selbstgemacht“:** für jeden der 5 Sinne mind. eine Idee ins Glas geben, sichtbar aufstellen und in schwierigen Zeiten öffnen
2. **Übung: „Glücksfaden“:** täglich 5 positive Erlebnisse; sichtbar gemacht als Knoten im Faden
3. **Übung: „Glücks-Scan“:** abends nochmal den Tag nach guten Momenten „abscannen“

„Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein, man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ (Max Frisch)

Vielen Dank für Ihre Zeit & Aufmerksamkeit!

DEMUT UND DANKBARKEIT...

...zwei gewichtige Wörter, die wir wieder ein bisschen mehr in unseren alltäglichen Sprachgebrauch und unser Herz aufnehmen dürfen!

Literatur:

Dr. Heide-Marie SMOLKA:	„Mein Glücks-Trainings-Buch“ und „Vorhang auf fürs Glück!“
Dr. Thomas Wörz:	„Die mentale Einstellung“
Dr. Norman Schmid:	„Abschalten und auftanken“ „Mein Weg in die Entspannung“ „Nicht immer Denken!“
Dr. Manuela Macedonia:	„Runter vom Sofa!“

Weitere Tipps und Informationen zu
Gesundheitsthemen finden Sie im Internet unter
www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.