

## \_Momente für mich!

### **Ratgeber: Psychisch gesund bleiben.**

Mit dem Programm „Momente für mich“ will die Österreichische Gesundheitskasse dazu beitragen, dass es den Menschen gut geht. Es sind einfache Tipps, die helfen, psychisch gesund zu bleiben - auch in stressigen Zeiten.



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.

### **Tipps und einfache Übungen**

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. „Momente für mich!“ gibt es kostenlos als Ratgeber, Tagebuch und App.

## \_Momente für mich!

### ● **Fibel**

Wissenswertes, Tipps und Übungen zur psychischen Gesundheit im kompakten Überblick.



### ● **Tagebuch**

Wie war der Tag? Ist der eigene Akku aufgeladen? Im Tagebuch kann man den abgelaufenen Tag noch Revue passieren lassen und die positiven Momente festhalten.



### ● **App**

„Momente für mich!“ gibt es jetzt auch als kostenlose App zum Download. Mit Tagebuchfunktion, Sprüchen zum Teilen und persönlicher Statistik.



#### **Zielgruppe:**

Alle psychisch gesunden Erwachsenen.

#### **Kosten:**

gratis

#### **Bestellung:**

Unter [momentefuermich@oegk.at](mailto:momentefuermich@oegk.at) können Fibel und Tagebücher bei der Österreichischen Gesundheitskasse kostenlos angefordert werden.



Tipps und Kurzvideos:  
[gesundheitskasse.at/momentefuermich](https://gesundheitskasse.at/momentefuermich)