

Bewährte (praktische) Tipps zur Steigerung Ihres psychischen Wohlbefindens



Berufsverband Deutscher
Psychologinnen und
Psychologen

DGPs

Deutsche Gesellschaft
für Psychologie



Psychologische
Hochschule Berlin

Bewährte (praktische) Tipps zur Steigerung Ihres psychischen Wohlbefindens

„Gesundheit“ bedeutet, wie wir körperlich, psychisch und sozial funktionieren – auch wenn wir vielleicht bereits schon erkrankt sind¹. Zur Gesundheit zählt also mehr als die Abwesenheit körperlicher Erkrankungen.

Psychische Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für eine hohe **Lebensqualität** und **Lebenszufriedenheit**. Psychische Gesundheit ist darüber hinaus eine wichtige Voraussetzung für einen **erfolgreichen Umgang mit Problemen und Stress** und für die **Bewältigung unserer Lebensaufgaben** (z.B. bei Arbeit, Familien- und Privatleben, Befriedigung unserer individuellen Bedürfnisse und Interessen).

Anders als bei körperlichen Beschwerden suchen viele Menschen bei seelischen Problemen und Leiden oftmals erst dann professionelle Hilfe, wenn sich bereits eine psychische Störung – wie zum Beispiel Depression, Angststörung oder Alkoholabhängigkeit – über längere Zeit voll entwickelt hat. Besser ist, es gar nicht so weit kommen zu lassen: **WAS KÖNNEN SIE TUN, um psychisch gesund zu bleiben, sich wohl zu fühlen und Stresssituationen oder kritische Lebensphasen erfolgreich zu bewältigen?**

Diese Informationssammlung zur psychischen Gesundheit wurde erstellt vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) und der Psychologischen Hochschule Berlin (PHB), richtet sich an allgemein Interessierte, aber auch an Personen, die bei sich oder in ihrem Umfeld psychische Belastungen wahrnehmen und soll...

- ... praktische Tipps und Handlungsvorschläge aufzeigen, die zum Erhalt Ihrer seelischen Gesundheit, Ihres Wohlbefindens und zu einer erfolgreichen Bewältigung von Stresssituationen und kritischen Lebensphasen beitragen können
- ... dazu beitragen, Ihre gesundheitliche Eigenkompetenz und Eigenverantwortung zu aktivieren und einen bewussten Umgang mit der eigenen seelischen Gesundheit zu pflegen

Diese Punkte sind nicht für jeden gleichermaßen zutreffend oder passend – für den einen mehr, für den anderen weniger. Es besteht also nicht der Anspruch, dass alle Tipps auf jeden Menschen gleichermaßen zutreffen müssen. **Es war uns bei der Auswahl allerdings wichtig, dass alle hier genannten Hinweise eine wissenschaftliche Grundlage haben und, wie dies manchmal auch genannt wird, „evidenzbasiert“ sind.** Deswegen finden Sie bei den Ergänzungen zu dieser Broschüre nicht nur weiterführende Literatur oder Internet-Adressen, sondern anhand der Nummerierung im Text auch eine Übersicht zu den wissenschaftlichen Quellen, in denen diese Evidenzen zu finden sind.

Darüber hinaus ist uns wichtig, dass Sie sich beim Lesen dieses Flyers darüber bewusst sind, dass der längerfristige Erhalt Ihrer psychischen Gesundheit mitunter **nachhaltige Verhaltensänderungen** erfordert. Das heißt, viele Empfehlungen können nur dann wirken, wenn Sie wiederholt und **regelmäßig geübt** werden, was mitunter viel **Geduld** erfordert.

Viele der hier aufgeführten Tipps werden Ihnen möglicherweise nicht neu sein – aber es wird Sie vielleicht erstaunen, dass auch manche „Volksweisheit“ mittlerweile wissenschaftliche Begründungen und Erfolgsnachweise vorweisen kann. Jedenfalls gibt es zahlreiche Belege dafür, dass es gut gelingen kann, durch das eigene Handeln und Denken positive Gefühle hervorzurufen – auch in schwierigen Lebenssituationen...

Bewegung ist gesund und fördert die innere Ausgeglichenheit - Werden Sie **aktiv!**

Gestalten Sie aktiv und mit Bedacht Ihre **Freizeit!**

Bleiben Sie mit **Freunden in Kontakt** und umgeben Sie sich mit **anderen Menschen!**

Seien Sie sich selbst der **beste Freund!**

Handeln

Habe ich mich heute schon genügend bewegt? Welche Bewegungsarten (z.B. Schwimmen, Wandern, Laufen, Tanzen) machen mir Spaß? Lässt meine Lebensgestaltung Zeit für echte Freundschaften? Wem teile ich mich gerne mit? Wem höre ich gerne zu? Was kann ich heute Leckeres und Gesundes essen? Was will ich gerne können? Was sind meine Talente?

Achten Sie auf Ihre **Grundbedürfnisse** – einschließlich ausreichendem Schlaf und gesundem Essen!

...scheuen Sie sich nicht, **Unterstützung annehmen** (auch professionelle, falls Sie merken, dass die Unterstützung aus ihrem Umfeld nicht ausreicht)!

Sie werden gebraucht! **Unterstützen Sie andere** und ...

Brechen Sie zu neuen Ufern auf und lernen Sie **etwas Neues!**

Hören Sie anderen zu und teilen Sie sich mit – So lassen sich Sorgen und Ängste teilen und Freude verdoppeln!

Sie leben im **Hier und Jetzt**, wo Ihre Zukunft noch vor Ihnen liegt!

Erinnern Sie sich an **schöne Momente!**

Denken

Was ist mir heute gelungen, worüber ich mich freuen kann? Über welche Fehler kann ich lachen? Was macht mich zufrieden? Worauf bin ich stolz? Was kann ich hier und jetzt tun, damit es mir besser geht?

Grübeln bringt Sie Ihrem Ziel **nicht** näher!

Nehmen Sie sich selbst an – Sie sind es wert (und Schwächen hat jeder)!

Selbstfürsorge

Geben Sie Ihren Gedanken, Sehnsüchten, Ängsten, Gedanken und Wünschen einen Raum – werden Sie **kreativ!**

Lachen Sie ausgelassen!

Fühlen

Was tut mir gut? An welchen Aktivitäten habe ich Freude? Was kann ich besonders gut (z.B. malen, schreiben, kochen, singen, basteln)? Bei welchen Tätigkeiten kann ich mich entspannen (z.B. lesen, Musik hören)? Nehme ich mir Zeit, um zur Ruhe zu kommen?

In der Ruhe liegt die Kraft – Gönnen Sie sich **Ruhe & Entspannung**

Schaffen Sie sich **Glücksmomente!**

Im Alltagsstress verliert man seine eigenen Bedürfnisse schnell aus dem Auge und vergisst, für sich selbst zu sorgen. Aus diesem Grund ist es wichtig, auf sich selbst und seine **Grundbedürfnisse** zu achten! Sorgen Sie dafür, dass Sie **genug schlafen** und **gesund essen**¹. Lernen Sie, auf die **Signale Ihres Körpers**² zu achten: Ständige Müdigkeit und Kopfschmerzen, ein Gefühl permanenten Gehetzt-Seins und Nieder geschlagenheit sind sichere **Hinweise** darauf, dass gerade etwas falsch läuft in Ihrem Leben. Steuern Sie dem **aktiv** entgegen, indem Sie ihren Körper durch **ausreichend Bewegung**³ in Schwung bringen und **sorgsam** mit sich umgehen: **Verwöhnen** Sie sich und seien Sie gut zu sich selbst – damit schaffen Sie die Basis für alles Weitere! In schwierigen Phasen neigen vielleicht auch Sie dazu, sich zurückzuziehen. Auch wenn es Ihnen vielleicht zunächst nicht leicht fällt: Lassen Sie sich auf **andere Menschen** ein, suchen Sie **Kontakt** zu **Gruppen**, lernen Sie zusammen mit Kommilitonen, oder lernen Sie in einem **netten Gespräch** Ihre Kollegen besser kennen. Auf diese Weise kommen Sie raus, begeben sich unter Leute, bekommen neue Impulse – und werden schnell merken, wie viel leichter es ist, sich besser zu fühlen, wenn man nicht allein ist⁴. Und wenn Sie merken sollten, dass bei Problemen die Unterstützung aus Ihrem Umfeld nicht ausreicht, scheuen Sie sich nicht, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen – dies ist Ihr gutes Recht!

In schwierigen Phasen neigen viele Menschen dazu, im stillen Kämmerlein zu grübeln und über ihr Leben nachzusinnen. Überlegen Sie einmal kurz: Welche Effekte hat diese Art des Denkens auf Ihre Stimmung? Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass das Grübeln über sich und die eigenen Probleme, sowie ständiges Sich-Sorgen dazu beitragen, dass sich die Stimmung (nur noch mehr) verschlechtert⁵. Darum merken Sie sich: Denkstile wie **Grübeln und Sich-Sorgen lösen keine Probleme und sind langfristig absolut schädlich, da sie nicht dazu beitragen, dass es Ihnen besser geht!** Bleiben Sie mit Ihren Gedanken besser im **Hier und Jetzt**⁶ und beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Sie hier und jetzt **aktiv beeinflussen**⁷ können. Während die Vergangenheit bereits hinter Ihnen liegt, liegt Ihre Zukunft hier und jetzt noch vor Ihnen. Ergreifen Sie diese Chance und nehmen Sie Ihre **Zukunft** selbst in die Hand - Ihr eigenes Denken und Ihre Handlungen sind die ersten Schritte! Schöpfen Sie Kraft auch aus **schönen Momenten** und Ihren **Erinnerungen**⁸ und fangen Sie sich nicht in negativen Denkschleifen und Grübeleien⁹! Lernen Sie, sich selbst anzunehmen, mit all Ihren Stärken **und** Schwächen, denn auch diese sind ein Teil von Ihnen¹⁰. Der Philosoph Epiktet hat schon vor über 2000 Jahren festgestellt: Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen und die Urteile über die Dinge.

Ist Ihnen bereits etwas aufgefallen? Es liegt zu einem sehr großen Teil in Ihren **eigenen Händen**, wie sie sich fühlen, ob Sie einer traurigen Stimmung erliegen oder aktiv Maßnahmen ergreifen, um sich besser zu fühlen! Durch das **WIE** (die Art und Weise) und das **WAS** (die Inhalte) Ihres Denkens können Sie **selbst beeinflussen**, wie Sie sich fühlen¹¹. Ihre Handlungen und Entscheidungen, z.B. Freunde zu treffen, ein gutes Buch zu lesen oder ein leckeres Abendessen zuzubereiten, tragen maßgeblich dazu bei, wie Sie sich fühlen und bestimmen, wie schnell Ihre traurige Stimmung vorübergeht. Seien Sie sich selbst der **beste Freund** und verwöhnen Sie sich: Schaffen Sie sich **Glücksmomente**¹²! Nehmen Sie sich **Zeit** für die Dinge, die Ihnen **Freude** bereiten – ohne ein schlechtes Gewissen zu haben¹³! Es stimmt wirklich: **Lachen ist gesund**¹⁴! Auch die Fähigkeit zum „Abschalten“ ist von großem gesundheitlichen Wert: gönnen Sie sich **Ruhe und Entspannung**¹⁵ – vielleicht hilft Ihnen dabei ein Entspannungsverfahren, Meditation oder ein Wellnessstag mit Ihren Freunden. Wofür auch immer Sie sich entscheiden, es muss nicht viel Geld kosten¹⁶: Einen Spiele- oder DVD-Abend mit Freunden veranstalten, gemeinsam kochen / backen, kostenlose kulturelle Angebote wahrnehmen, ein Picknick oder einen Ausflug ins Grüne unternehmen – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

In der Literatur finden sich viele unterschiedliche Auffassungen von „**Achtsamkeit**“. Allen gemeinsam ist das Verständnis von „Achtsamkeit“ als eine **allgemeine Geisteshaltung**, die insbesondere im Umgang mit schwierigen Erfahrungen, aber auch bei der Bewältigung von Stress und stressbedingten Krankheiten hilfreich sein kann. Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art **aufmerksam** zu sein: **Bewusst, im gegenwärtigen Moment und ohne gleich zu bewerten**. Diese besondere Haltung ist gekennzeichnet durch **Neugier, Offenheit und Akzeptanz** gegenüber den Erfahrungen der Gegenwart¹⁷.

Unser Denken, Fühlen und Handeln läuft meist automatisiert und schematisch ab und ist uns kaum bewusst – doch eben dieser „**Autopilot**“ trägt dazu bei, dass wir (Früh-) Warnzeichen unserer Psyche und unseres Körpers oft erst zu spät oder gar nicht wahrnehmen¹⁸! Dazu ein zwei kleine Beispiele:

1) Die kurz- und auch langfristigen Folgen einer stressreichen Lebensweise sind vielen Menschen bekannt. Dabei deutet sich **Stress** bereits auf unterschiedlichen Ebenen an:

- *geistig-gedanklich*: z.B. Konzentrationsmangel, Schlafprobleme, Selbstzweifel, Gedächtnisschwierigkeiten¹⁹
- *emotional*: z.B. Wut, Ärger, Angst, Unzufriedenheit, Niedergeschlagenheit, Nervosität, Antriebslosigkeit¹⁹
- *körperlich*: z.B. Herzrasen, Magenbeschwerden, Herz-Kreislaufprobleme, hoher (schwankender) Blutdruck, übermäßiges Schwitzen, Kopfschmerzen, Verspannung, Rückenschmerzen¹⁹

Alles das sind frühe **Warnzeichen**, auf die viele Menschen aufgrund eines unachtsamen Umgangs mit sich selbst, verlernt haben zu reagieren.

2) Die negativen Folgen von **langwierigen Grübel- und Denkschleifen**⁵ sind Ihnen bereits bekannt (→ Denken). Auslöser von diesen Grübeleien sind oft (**automatische**) **Gedanken**, die nicht hinterfragt werden. Nur wenige Menschen sind sich während des Grübelns überhaupt darüber bewusst, dass sie grübeln. Zur **Achtsamkeit** gehört auch, diese (automatische) Gedanken und Grübelphasen zu erkennen und zu lernen, Abstand von ihnen zu nehmen: **Gedanken sind nicht mehr als Gedanken**. Sie sind weder Tatsachen, noch die Realität – und das Gute daran ist: Man kann sie vorbeiziehen lassen, ohne sie zu bewerten²⁰!

Eine **bewusste und achtsame Wahrnehmung** lässt sich bei nahezu allen Alltagsaktivitäten **üben**²¹: beim Anziehen (*Wie fühlt sich meine Kleidung an?*), Duschen (*Wie fühlt sich das warme Wasser auf meiner Haut an?*), Essen (*Welche Zutaten und Gewürze lassen sich herausschmecken?*) und bei Vielem mehr. Und es lässt sich ebenfalls üben, manchmal aus einer Situation kurz „auszusteigen“ und sich selbst und mit einer inneren Distanz zu befragen: „Was passiert hier jetzt eigentlich gerade?“.

Aber Achtung: Überfordern Sie sich nicht!

Eine achtsame, nicht bewertende und von Akzeptanz geprägte Haltung lässt sich nicht von heute auf morgen annehmen, ebenso wie andere der hier genannten Empfehlungen. Um sich von Gewohnheitsmustern zu lösen, bedarf es immer Übung, Zeit und Geduld²². Sehen Sie einen solchen Weg als Investition in Ihr psychisches und körperliches Wohlbefinden¹⁸ – es wird sich lohnen!

INTERESSANTE WEBSITES UND LITERATUR IM ÜBERBLICK

SIE SIND NICHT ALLEIN...



Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie die Krisen des Lebens allein meistern. Schock, Trauer oder Traumata können jeden treffen – und brauchen ihre Zeit, um emotional verarbeitet zu werden²³. Es ist wichtig, dass Sie sich diese Zeit nehmen und sich bewusst machen, dass Sie das Recht haben, sich in Krisensituationen professionelle Hilfe zu holen – warum also allein durch dunkle Täler wandern? Überwinden Sie Ihre Ängste und suchen Sie sich professionellen Rat, wenn es Ihnen schlecht geht und Sie nicht mehr weiter wissen!

Kleine Auswahl von Anlaufstellen, wo Sie Informationen und Hilfe finden können:

- <http://www.bdp-verband.org/bdp/archiv/downloads.shtml>
- <http://www.bzga.de/service/> (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)
- www.telefonseelsorge.de ; Kostenfreie Hotline der Telefonseelsorge: 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222

SUCHEN SIE KONTAKT ZU ANDEREN MENSCHEN UND TAUSCHEN SIE SICH AUS...



Sich mit anderen Menschen umgeben, miteinander ins Gespräch kommen, sich austauschen, Interessen teilen, Hilfe geben und empfangen – das alles sind wichtige und kostbare Quellen, aus denen Sie Kraft schöpfen können. Und es gibt mehr Möglichkeiten, Menschen mit den gleichen Interessen

kennenzulernen als Sie denken – schauen Sie doch z.B. bei **www.groops.de/groups** vorbei...

Sie möchten Menschen helfen, neue Leute kennenlernen, ihren Horizont erweitern und an neuen Erfahrungen wachsen? Dann engagieren Sie sich doch **ehrenamtlich**²⁴! Bereits mit ein paar wenigen Stunden am Tag können Sie anderen Menschen eine große Hilfe sein! In Deutschland gibt es zahlreiche Projekte – vielleicht ist unter dieser kleinen Auswahl etwas Interessantes für Sie dabei:

- <http://www.ehrenamt-deutschland.org/>
- <http://www.engagiert-in-deutschland.de>
- <http://www.socialpioneer.de/ehrenamt/index.php>

Und falls Sie ein ganz konkretes Anliegen oder ein Thema haben, was Sie schon lange beschäftigt: Hier finden Sie hier **eine Auswahl von Adressen zu verschiedenen Selbsthilfegruppen – denn auch in Ihrer Nähe gibt es Menschen, die gemeinsam stark sind:**

➤ www.nakos.de

SEIEN SIE SICH SELBST DER BESTE FREUND...



Wie Sie bereits erfahren haben, ist Selbstfürsorge eine sehr wichtige Voraussetzung, um langfristig seelisch und körperlich gesund zu bleiben. Leider vergessen viele Menschen im hektischen Alltag, sich Zeit für sich zu nehmen und sich etwas Gutes zu tun, indem sie z.B. ein leckeres Essen genießen, sich selbst beschenken – sei es mit etwas Materiellem oder einfach nur 30 Minuten freier Zeit zum Abschalten und Entspannen, um Musik zu hören, Sport zu machen, ein gutes Buch zu lesen oder ein heißes Schaumbad zu nehmen. Denken Sie doch einmal kurz nach: Was tut Ihnen gut? Woran haben Sie Spaß? Die „Liste angenehmer Aktivitäten“, die Sie ebenso wie die Hinweise zu den wissenschaftlichen Quellen unter www.# abrufen können, könnte Ihnen als Inspiration dienen. Übrigens werden solche Listen auch manchmal in der Psychotherapie bei depressiven Patienten genutzt, die wieder Aktivitäten aufbauen möchten, um aus dem „Teufelskreis“ von Grübeln, Rückzug und Mangel an positiven Erlebnissen auszuweichen...

Diese Informationssammlung wurde inspiriert von einer Initiative der Irischen Psychologenvereinigungen (PSI): The Psychological Society of Ireland's 40 (practical) tips for mental health, well-being and prosperity.

[<http://www.psihq.ie/files/UserFiles/PSI%2040%20Tips%20Flyer%200511%20Web%20.pdf?pmsession=6fa2b837e28aa956da25b2dc38d362b5>]