

# **Seelisch gesund leben – 40 Tipps**

**The Psychological Society of Ireland's 40 (practical) tips  
for mental health, well-being and prosperity.**

**Übersetzung: Maximilian Rieländer, Fachbereich Gesundheitspsychologie im BDP 2017**

## **Basis gesunden Lebens**

### **1. Auf den Körper und seine Empfindungen achten; das Atmen bewusst nutzen**

Nehmen Sie sich häufig Zeit, körperliche Empfindungen bewusst zu spüren und zu deuten. Spüren Sie oftmals Ihr Atmen bewusst – als eine elementare Schwingung Ihres Lebens.

Seien Sie aufmerksam für Signale körperlicher und seelischer Stressempfindungen, z.B. Rückenschmerzen, Kopfweh, Müdigkeit, geschwächte Konzentration, usw.

Wenn Sie sich gestresst, unsicher, nervös fühlen, atmen Sie ein paar Mal tief durch.

### **2. Sich glücklich empfinden**

Sich glücklich zu empfinden, hängt nicht von finanziellem Reichtum ab, ist nicht käuflich.

Sich viel und angenehm bewegen, vor allem in der Natur, lässt eher ‚Glückshormone‘ ansteigen.

### **3. Lachen – und sich ans Lachen erinnern**

Lachen wirkt positiv auf Stimmung und Wohlbefinden im Alltag.

Humor erleichtert – auch die Schwierigkeiten des Lebens.

Sich an Erlebnisse gemeinsamen Lachens zu erinnern, fördert die Stimmung in Beziehungen.

### **4. Dankbar sein**

Dankbar sein, sich bei anderen bedanken – verbessert geistige Einstellungen zum Leben.

Seien Sie jeden Tag für positive schöne Erlebnisse aufmerksam, mit Dankbarkeit, ohne Probleme des Tages zu ignorieren.

### **5. Körperlich aktiv sein**

Körperliche Bewegungsaktivitäten, die zu Ihnen und dem Grad Ihrer Fitness passen, tun Ihnen körperlich, psychisch und geistig gut.

Regelmäßige Bewegungsaktivitäten geben Energie, verbessern die Stimmung und gleichen Stress- und Unruhe-Empfindungen aus.

Mit Bewegungsaktivitäten starten – dann kommen angenehme Empfindungen.

### **6. Kreativ aktiv sein**

Engagieren Sie sich in sinnvollen kreativen Aktivitäten, was auch immer Ihrem kreativen Potenzial entspricht: gestalten, malen, musizieren, gärtnern, schreiben, usw..

Tun Sie es in der Freizeit und im Beruf.

### **7. Etwas gern und mit Hingabe tun**

Tun Sie, was Sie gerne und mit Hingabe tun.

Wenn Menschen das, was sie gern tun, mit Hingabe, stetiger Übung und Ausdauer tun und dabei auch Hindernisse überwinden, können sie große Leistungen erbringen.

## **8. Sich vergnügen**

Genießen Sie Freizeit. Tun Sie etwas, was sich für Sie gut anfühlt.

## **9. Sich Zeit schenken**

Schenken Sie sich täglich 20 Minuten Zeit – für eine Aktivität, bei der Sie den Sinn für Zeit verlieren, die Sie ganz erfüllt und Ihnen Ruhe vermittelt.

## **10. Sich realistische Ziele setzen**

Wir können große Ziele in mehrere Teilziele oder Aufgaben aufteilen;  
So können wir deutlicher einzelnen Fortschritte erkennen  
und uns großen Zielen mit vielen kleineren Fortschritten nähern.

## **11. Das Gehirn trainieren – sich für Neues öffnen**

Das menschliche Gehirn ist ein Wunderwerk. Es enthält Milliarden Neuronen und verwendet nur 20 Prozent der Körperenergie um zu funktionieren.

Neues lernen und beständig neugierig sein – dies fördert viele Prozesse im Gehirn:  
es ermöglicht neue Gehirnzellen und neue neuronale Verbindungen  
und kann geistige Fitness im Alter erhalten.

## **12. Sich daran erinnern zu erinnern**

Menschen merken zeitweise, dass sie vergessen haben, etwas Vorgenommenes zu tun.  
Sie können sich besser erinnern, wenn Sie daran denken, wo und wann Sie etwas tun werden.  
Wenn Sie etwas versäumen zu tun, seien Sie eher milde mit sich selbst.  
Das kann mithelfen, das Erinnerungsvermögen zu verbessern.

## **13. Leistungsmaßstäbe für sich bestimmen – ohne Vergleiche mit anderen**

In einer konkurrenzorientierten Welt wollen Menschen oft besser als andere Menschen sein.  
Sinnvoller ist es, gute Leistungen nach eigenen Maßstäben anzuziehen  
und auf Leistungsvergleiche mit anderen Menschen zu verzichten.

## **14. Leben und Arbeiten passend gewichten**

Durch eine gute Work-Life-Balance sind persönliche Ausgeglichenheit und langfristige Leistungsfähigkeit möglich.

Wir können Arbeits- und Erholungszeiten in passender Weise rhythmisch abwechseln.  
Menschen, die in Arbeitsprozessen öfters durchatmen und sich eine Ruhezeit gönnen,  
regenerieren sie ihre Energie schneller und sind dann bei der Arbeit ausgeglichener,  
was für sie selbst und die Arbeitgeber ein Gewinn ist.

## **15. Hoffnungsvoll sein**

Hoffentlich – können Sie sich für die Zukunft realistische Ziele setzen  
und daran glauben, mit Ihren Fähigkeiten die Ziele im Laufe der Zeit erreichen zu können.  
Hoffnung ermöglicht es uns, Ziele und Vertrauen auf das Erreichen der Ziele aufrecht zu erhalten,  
auch wenn Ereignisse nicht immer so laufen, wie wir es gerne hätten, weil sich Umstände ändern,  
Unerwartetes auftaucht und viele Ereignisse mehr Zeit brauchen als man vorher geschätzt hat.

## **16. Im Denken flexibel sein**

Starre Denkmuster wie „alles oder nichts“, „weiß oder schwarz“, fixe Regeln, eingeengtes Handeln – solche Fixierungen und Einengungen begünstigen Stress, Angst und Depression.

Statt „ich muss“, „ich sollte“, „ich kann nicht“ können Sie besser sagen „ich will versuchen ...“

Wir erkennen immer nur kleine Ausschnitte aus der Wirklichkeit;

wir können unser Denken beständig erweitern.

## **17. Sich an Erfolge erinnern**

Erinnern Sie sich an Momente in der letzten Woche, wo Sie stolz auf sich waren.

Im Stress neigen Menschen zu einem „Alles oder nichts“-Denken und suchen dafür Beweise.

Erinnern Sie sich an Momente, wo Sie sich sehr zufrieden gefühlt haben.

So verbessern Sie Ihre Stimmung sowie eine positive Sicht der Welt und von Zukunftschancen.

# **Sozial leben**

## **18. Nahe Beziehungen eingehen**

In nahen Beziehungen erleben Menschen meist positive Gefühle, angenehme gemeinsame Erfahrungen und sowie körperliche Nähe in intimen Beziehungen;

so können sie mehr Wohlbefinden erleben und schwierige Situationen besser bewältigen.

In jeder noch so engen Beziehung machen Menschen auch negative Erfahrungen.

## **19. Mit befreundeten Menschen zusammen sein**

Pflegen Sie regelmäßig das Zusammensein mit familiären und befreundeten Vertrauenspersonen, in deren Gegenwart Sie einfach sich selbst sein und wohlfühlen können.

## **20. Gemeinsam aktiv sein**

Für das, was Sie aktiv anstreben, können Sie sich mit einer Gruppe verbinden, um Aktivitäten und Ziele gemeinsam anzustreben, und sich dazu in der Gruppe engagieren.

So verbinden Sie sich mit anderen Menschen mit ähnlichen Interessen.

Vieles führt besonders in der Gruppe zu Erfolg und persönlicher Erfüllung.

## **21. Gemeinsam lernen und arbeiten**

Mit Kolleginnen und Kollegen zusammenarbeiten, so können wir auch oft von ihnen lernen.

So erweitern wir unsere üblichen Strategien sowie unsere Denk- und Handlungsansätze.

## **22. Arbeitskolleginnen und -kollegen kennen lernen**

Menschen können Arbeitskolleginnen und -kollegen kennen lernen und sich aktiv an einer Arbeitsgruppe teilnehmen;

so können sie oftmals leichter und zufriedener arbeiten.

## **23. Ehrenamtlich aktiv sein**

Wenn Sie etwas tun, was anderen hilft, hat es auch einen positiven Effekt auf Sie selbst.

Ehrenamtliches Engagement fördert ein Gefühl von Gemeinschaft, Verbundenheit und persönlicher Leistung.

# **Auf Kinder eingehen**

## **24. Auf Kinder hören**

Erwachsene sollten Kinder für Angelegenheiten, die sie betreffen, in Entscheidungsprozesse einbeziehen, d.h. mit ihnen reden, auf sie und ihre Wünsche hören.

So tragen sie dazu bei, dass Kinder in ihrer psychischen Entwicklung reifen.

## **25. Für die Stärken eines Kindes aufmerksam sein**

Jedes Kind ist einzigartig mit seinen Stärken.

Erkennen Sie die Stärken und Fähigkeiten Ihres Kindes;  
ermutigen und unterstützen Sie Ihr Kind, seine Stärken zu leben und zu formen;  
so fördern Sie Selbstbewusstsein und Wohlbefinden Ihres Kindes.

## **26. Lernen und Freude an Leistungen betonen**

Fördern Sie Ihre Kinder, eigene Leistungen aus Freude und eigenem Ehrgeiz zu verbessern – aber nicht mit dem Ziel, besser als andere Kinder zu sein.

So motivierte Kinder entwickeln mehr Selbstvertrauen und zeigen größere Ausdauer.

## **27. Einen passenden Umgang mit Medien fördern**

Kinder und Jugendliche verbringen mit den Medien viel Zeit.

Wichtig ist, gemeinsam mit Kindern einen „schlauen“ Umgang mit Medien zu üben:  
mit Kindern Medien-Ereignisse auswählen, gemeinsam sehen/hören und sie besprechen.

# **Schwierige Zeiten**

## **28. Situationen mit Unsicherheitsgefühlen mutig angehen**

Vor manchen Situationen fühlen sich Menschen unsicher, nervös, etwas ängstlich.

Wenn sie ihr Alltagsleben gut gestalten, interessante Freizeitmöglichkeiten nutzen und ihr Selbstwertgefühl verbessern wollen, ist es für sie oft sinnvoll,  
dass sie solche Situationen bewusst mit Mut angehen und hindurchgehen,  
dabei nervöse Unsicherheitsgefühle – mit bewusstem Durchatmen – kürzere Zeit ertragen;  
danach werden sie sich vielleicht stärker und selbstsicherer fühlen.

## **29. Verschiedene Bewältigungsstrategien entfalten**

Um schwierige Situationen und Belastungen zu bewältigen, können Sie aktiv mehreres tun: z.B.  
bewusst atmen, sich angenehm körperlich bewegen, mit Freunden sprechen, meditieren,  
Probleme mit ruhigem Nachdenken analysieren und Schritte zur Lösung von Problemen mit  
ruhigem Nachdenken planen und dann mit aktivem Handeln umsetzen

## **30. Sich auf das konzentrieren, was man ändern kann**

Wenn Sie etwas verändern wollen, konzentrieren Sie sich auf das, was Sie ändern und managen können. Verschwenden Sie Energie nicht auf Unabänderliches (Vergangenheit, Behinderung ...). Kleine Erfolge fühlen sich besser an als ein großer Misserfolg.

## **31. Bedenken, wie sich Ereignisse bewerten lassen**

Wir deuten, bewerten und sprechen über Ereignisse – so beeinflussen wir unsere Gemütslage.  
Wie stufen Sie die kleinen Stolpersteine im Alltag ein? Machen Sie „aus Mücken Elefanten“?  
Also: Überlegen Sie bedächtig, wie Sie Ereignisse deuten und bewerten.

## **32. Etwas tun – bei mieser Stimmung**

Stimmung und Aktivität: Wenn Sie sich ‚down‘ fühlen, versuchen Sie etwas zu tun.

Viele lassen sich durch ‚Down‘-Gefühle leider zu Passivität verleiten oder von Aktivitäten abhalten.

## **33. Sich etwas von der Seele schreiben**

Ein Tagebuch schreiben, Gedanken aufschreiben, hilft mit Problemen besser umzugehen; es lässt Situationen klarer sehen und Angelegenheiten effizienter organisieren.

## **34. Um Hilfe bitten**

Wenn Sie ein Problem länger allein mit sich herumtragen, kann es für Sie schwieriger werden. Bitten Sie mutig Familienmitglieder, Freundinnen/Freunde oder professionelle Personen um Hilfe. Nehmen Sie Hilfe an, es stärkt Sie in Ihren Fähigkeiten, Problemen zu bewältigen. Wenn Sie sich überfordert fühlen und das Gefühl haben allein nicht mehr weiter zu kommen, können Sie auch das Gespräch mit einer Psychologin, einem Psychologen suchen.

## **35. Unterstützung übers Internet finden**

Aus Online-Gruppen können sich Netzwerke entstehen und virtuelle Freundschaften entstehen, ergänzend zu realen zwischenmenschlichen Beziehungen.

## **36. Selbst unterstützend wirken**

Bieten Sie in Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis Hilfe und Unterstützung an. Soziale Unterstützung zu geben, bereichert das eigene Leben.

## **37. Über seelische Gesundheit nachdenken**

Oft werden psychische Probleme als ‚krank‘ gedeutet; Krankheitsgedanken werden so verstärkt. Andererseits gehören viele psychische Probleme zur natürlichen Dynamik biologischen, psychischen und sozialen Lebens; viele Menschen erleben solche Dynamiken. Erweitern Sie Ihr Verständnis zu Dynamiken biologischen, psychischen und sozialen Lebens. Denken Sie an Ihre seelische Gesundheit – und versuchen Sie, bewusst mit Dynamiken Ihres biologischen, psychischen und sozialen Lebens zu leben.