

Dr. Anne Katrin Matyssek

# Mini-Fitness-Training für die Seele

*Wie Sie Ihre psychische Gesundheit stärken*

Ein Beitrag zum Thema:

**GESUNDE PSYCHE – STARK IM JOB**



# WAS TUN SIE SCHON, UM IHRE PSYCHE ZU STÄRKEN?

– Ein Selbsttest –

Trinken Sie Alkohol fast ausschließlich in Gesellschaft?	<input type="checkbox"/>
Gibt es in Ihrem Leben haltgebende Rituale (z.B. Feierabend-Tee, feste Sport-Termine?)	<input type="checkbox"/>
Schreiben Sie sich Belastungen von der Seele (Tagebuch o.ä.)?	<input type="checkbox"/>
Reden Sie über Ihren Stress (und natürlich andere Dinge) auch mit anderen netten Menschen?	<input type="checkbox"/>
Sorgen Sie für ausgewogene und kohlenhydratreiche Ernährung (ja, auch letzteres!)?	<input type="checkbox"/>
Machen Sie Pausen, wenn Sie eine brauchen? Wagen Sie Nein zu sagen?	<input type="checkbox"/>
Lenken Sie gerade in stressigen Zeiten Ihren Blick bewusst auch auf positive Dinge?	<input type="checkbox"/>
Halten Sie sich job-fit, indem Sie immer mal wieder Neues wagen (Fortbildung, Bücher)?	<input type="checkbox"/>
Sorgen Sie mindestens 1x/ Woche selber (!) für Sauberkeit und Ordnung?	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Pläne und geben sich dadurch die Chance auf Erfolgserlebnisse?	<input type="checkbox"/>
Achten Sie auf Ihre Erholungsfähigkeit (z.B. durch: keine Arbeit daheim, im Urlaub etc.)?	<input type="checkbox"/>

Je mehr Kreuze Sie gesetzt haben, desto besser!

Die seelische Gesundheit lässt sich grundsätzlich auf 2 Wegen stärken:

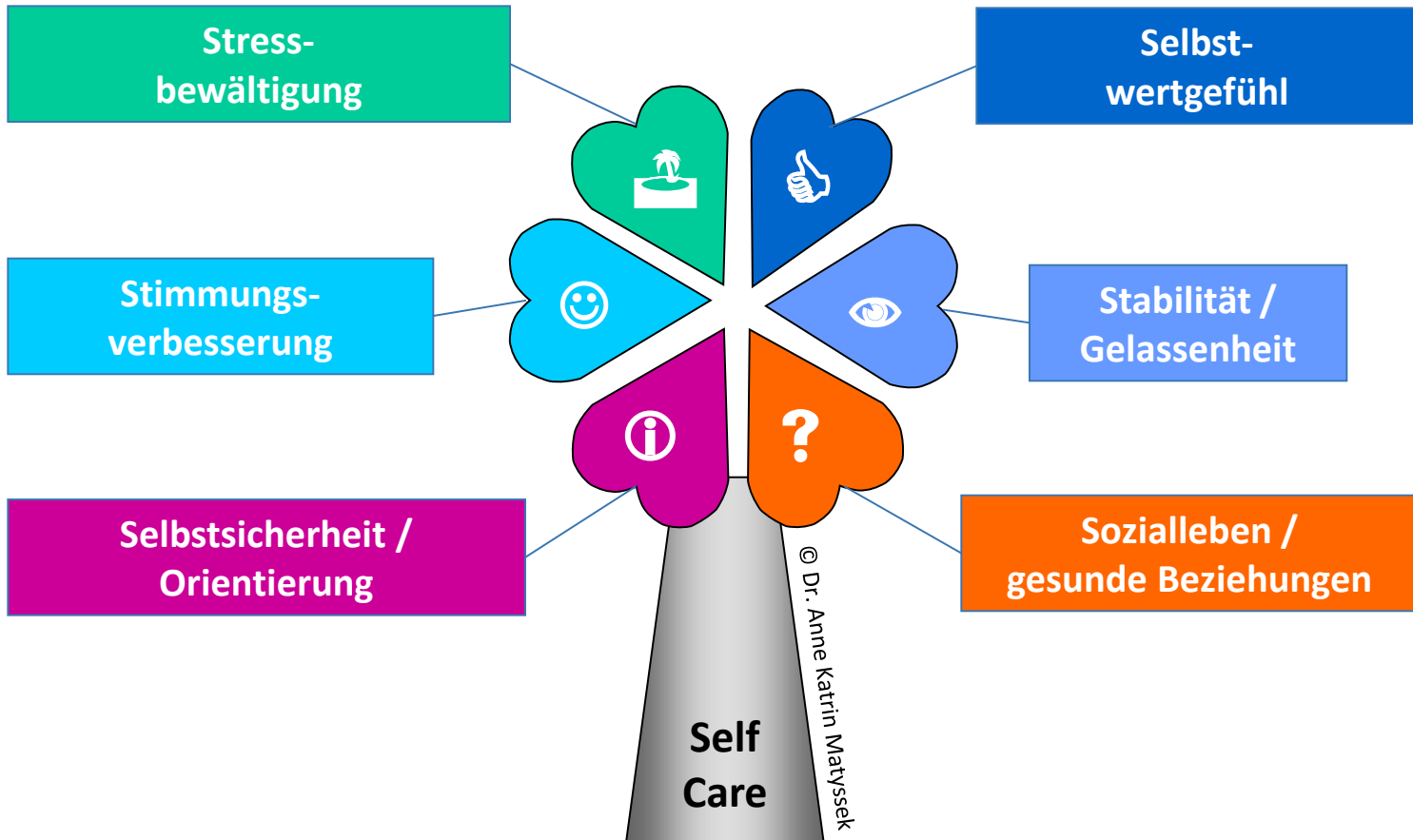
**Das, was dich schwächt, davon mach' weniger!**

**Das, was dich stärkt, davon mach' mehr**

So einfach ist das - theoretisch.

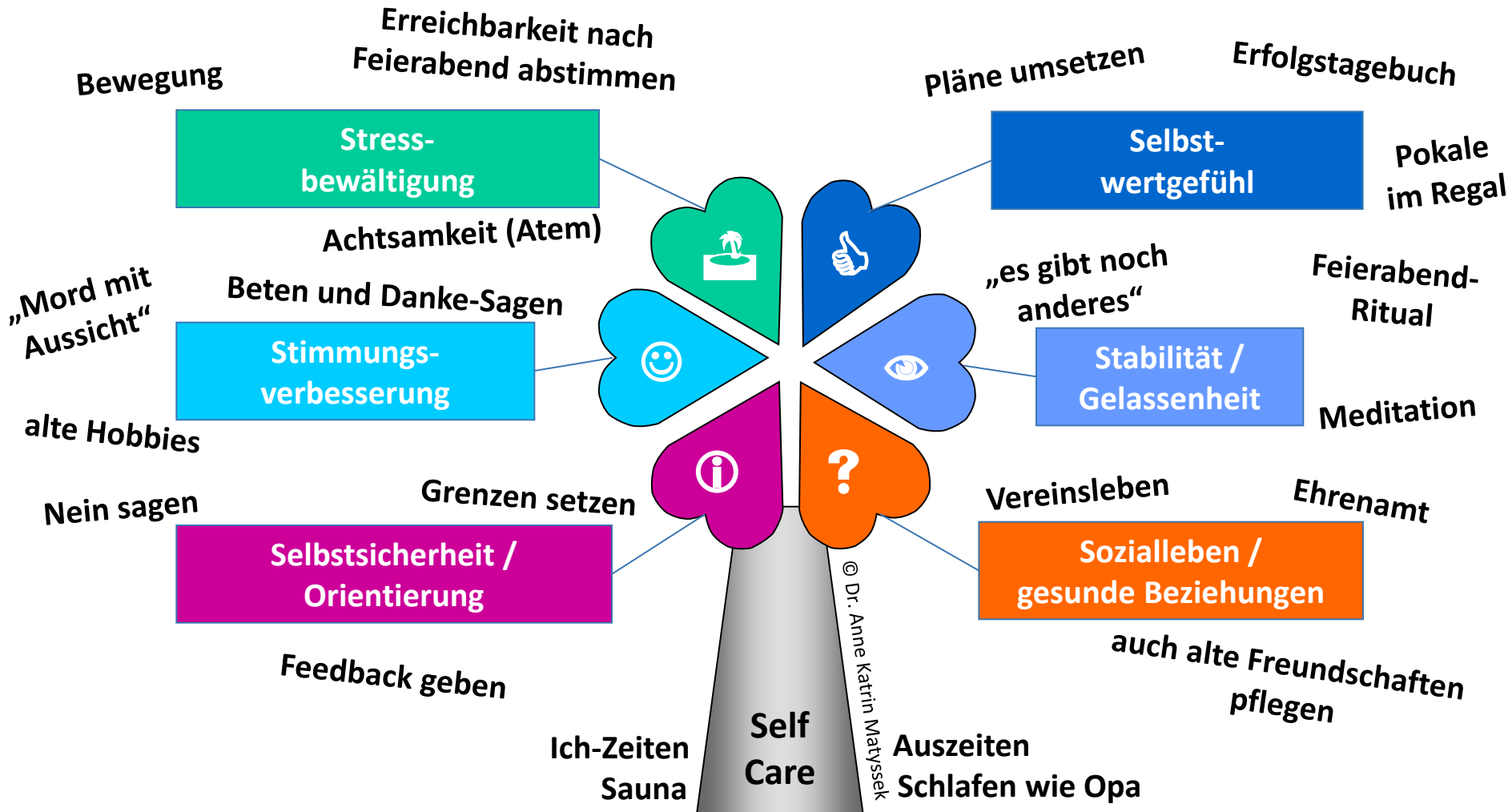
## WAS TUN SIE SCHON, UM IHRE PSYCHE ZU STÄRKEN?

Es lassen sich diese 6 Aspekte der seelischen Gesundheit unterscheiden. Auf der nächsten Folie sehen Sie Beispiele, wie Sie diese verschiedenen Facetten mit Leben füllen können.



# WELCHE WEITEREN TIPPS FALLEN IHNEN EIN?

Lassen Sie sich von diesen Ideen anregen: Was tun Sie sonst noch, um Ihre Psyche zu stärken?  
Was haben Sie schon längere Zeit nicht mehr gemacht? Was würde Sie wieder einmal reizen?



Gönnen Sie sich Genuss.

Alles, was Ihnen gut tut, stärkt Ihre Seele. Sie signalisieren ihr damit quasi: „Ich bin es mir wert, so viel für mich zu tun – deshalb gehe ich zur Sauna, zum Sport, zur Massage, zum Chor, zum Stammtisch, gönne mir gute Ernährung und genügend Schlaf.“

Die Befriedigung körperlicher Bedürfnisse kommt wie eine Streicheleinheit auch bei Ihrer Psyche an.

Gönnen Sie sich Bewegung.

Körperliche Aktivität ist – auch wenn Sie sie in dem Moment (noch) nicht als Genuss empfinden – ein wunderbarer Schutz gegen Ängste und Stimmungsschwankungen; sie stärkt das Selbstwertgefühl und verleiht Ihnen innere Gelassenheit und Souveränität auch im Auftreten gegenüber anderen; man steht einfach anders da, wenn man es gewohnt ist, seinen Körper zu spüren.

Für innere Ausgeglichenheit und seelische Stabilität gibt es nicht viel Besseres als körperliche Bewegung. Danach werden Sie ganz leicht Ihr Augenmerk auf das richten, was in Ihrem Leben stabil ist und Ihnen Halt gibt.

Gönnen Sie sich soziale Kontakte.

Die Zeit für Freunde und Bekannte fällt nicht vom Himmel, sondern sie will aktiv frei geräumt sein von anderen Terminen. Das ist ein bewusster Akt, eine Entscheidung – kein Zufall. Kontakte zu anderen lassen uns lachen; sie sind wie ein Spiegel für uns, geben Orientierung und Sicherheit bei Entscheidungen, schenken Unterstützung im Krisenfall und geben uns Geborgenheit.



Gönnen Sie sich Austausch, und geben Sie Feedback!

Es tut gut, sich Ärger (aber auch Glück!) von der Seele zu reden. Es entlastet bzw. verdoppelt das Glück, wie der Volksmund schon sagt. Wechselseitiges Geben und Nehmen in zwischenmenschlichen Beziehungen ist ein großer Glücksmacher und lässt einen gelassener in die Zukunft schauen.

Im Kontakt mit anderen entsteht auch häufig der Mut, Dinge im Leben in gesündere Richtung zu verändern. Dazu muss man sich im ersten Schritt anderen gegenüber öffnen und sie teilhaben lassen an dem, was in einem vorgeht. Rückmeldung geben – das kann auch heißen, mal Nein zu sagen. So geben Sie sich und anderen Orientierung.

Gönnen Sie Ihrer Psyche viele positive Erlebnisse

- aber auch die Chance, sich auf unbekanntem Terrain zu beweisen und neue Rollen auszuprobieren.

Wagen Sie Veränderungen! Die wichtigste Empfehlung zur Förderung Ihrer seelischen Gesundheit lautet tatsächlich: Pflegen Sie sie! Kümmern Sie sich um ihre Psyche. Ganz einfach. Um Ihren Körper kümmern Sie sich ja auch ...

Achten Sie auf das, was Sie Ihrer Psyche zumuten: Grusel-Krimis oder doch lieber etwas Humorvolles, was Sie lachen lässt. Nutzen Sie Möglichkeiten, Ihre Stimmung bewusst zu gestalten. Damit nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand.

Gönnen Sie sich nicht nur Bewegung, sondern immer wieder auch Momente des Innehaltens und der Ruhe.

Suchen Sie Orte der Stille auf und ziehen Sie – möglichst bei neutraler oder positiver Stimmung – Bilanz:

- Was in Ihrem Leben ist so, wie es sein soll? Was wollen Sie ändern?
- Bis wann wollen Sie sich dafür Zeit geben?
- Wer soll Sie unterstützen?
- Was können Sie sonst noch tun, um sich noch ein bisschen wohler in Ihrem Leben zu fühlen?

Durch das Prioritäten-Setzen werden Sie eine Ent-Stressung empfinden.

## Minimal-Prgramm für seelische Krisen

Wer in seinem Leben viele Verletzungen hinnehmen musste, der hat vielleicht das Gefühl: Die Psyche stärken – das ist eine Daueraufgabe. Das stimmt vielleicht. Aber es gibt ein paar Prinzipien, die es ihm erleichtern, diese Aufgabe zu bewältigen. Eines davon ist das Prinzip „broaden and build“, das die US-Amerikanerin Barbara Frederickson entdeckte. Sie interessierte sich immer schon für Fragen der Entstehung von Gesundheit (Salutogenese) und sie fand heraus: Wenn wir es schaffen, in einem Lebensbereich (z.B. Partnerschaft, Beruf, Sport) positive Emotionen zu empfinden, dann neigen die dazu, sich auch auf andere Lebensbereiche auszuwirken: Wir werden insgesamt stärker und positiv gestimmter.

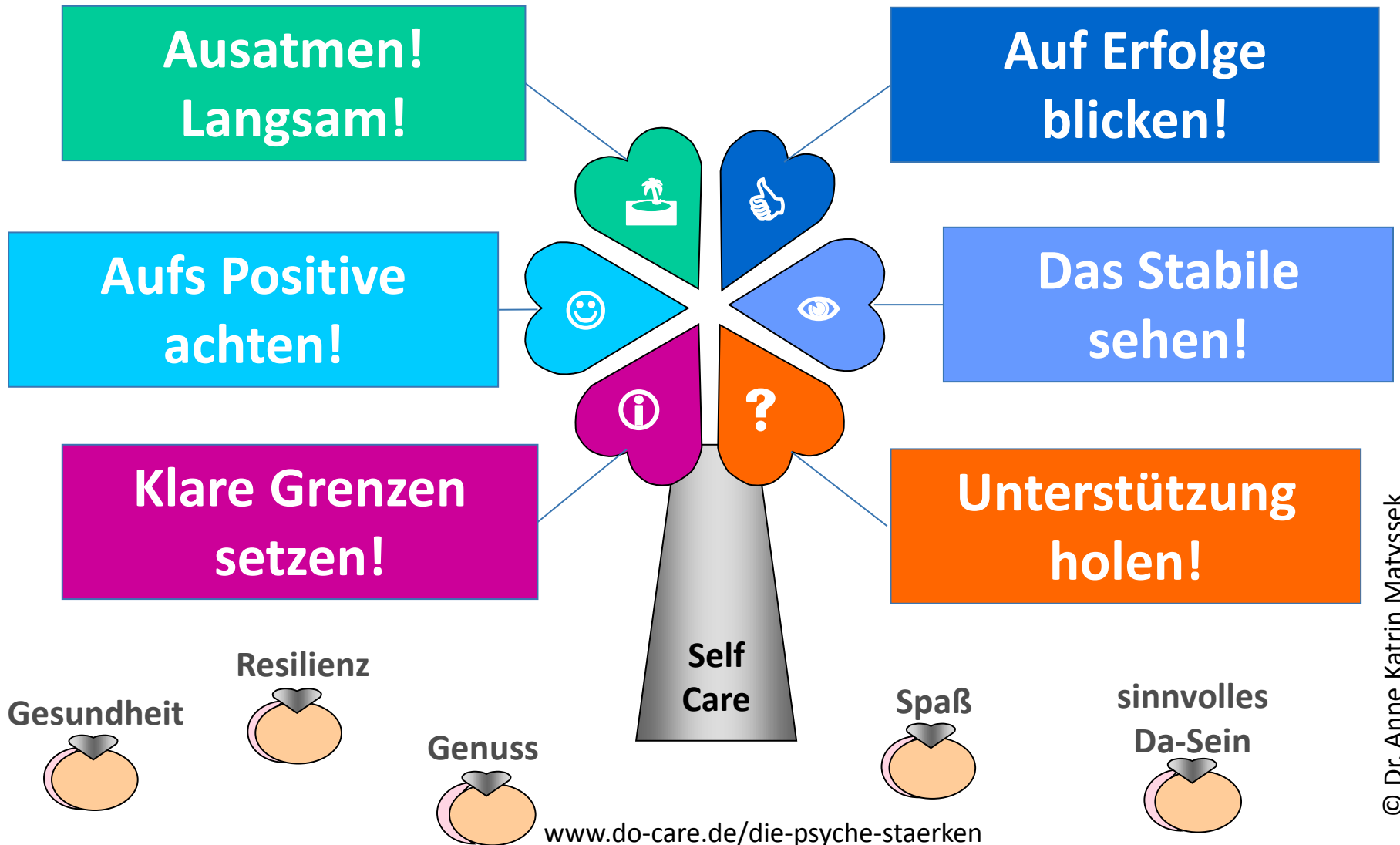
**Wichtig ist nur: Den ersten Mini-Anfangsschritt muss man selber machen.**

### Minimal-Notfall-Programm für seelische Krisen:



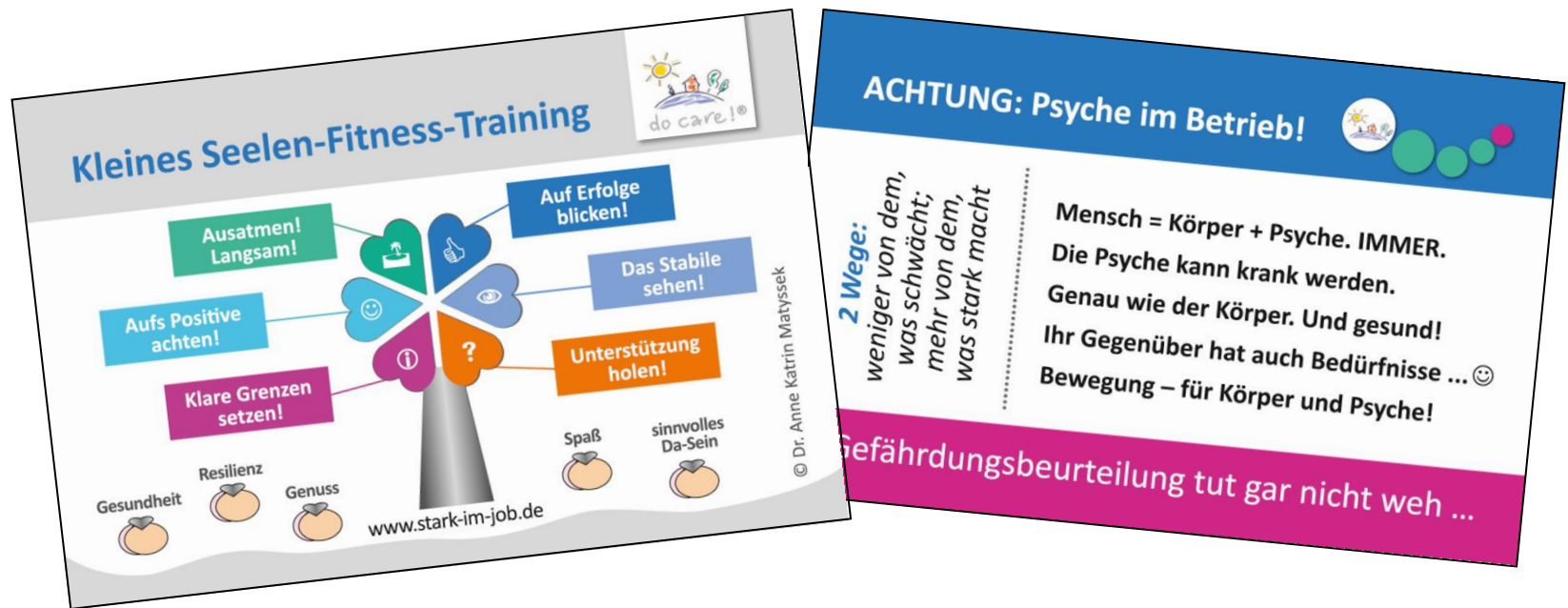
Bevor man beschließt, die Brücke herunter zu springen, sollte man erstmal 3 Wochen lang Folgendes probieren (Minimal-Programm): 10x 45 Minuten moderate Ausdauer-Bewegung (egal, welche), 3x die gesamte Wohnung putzen (gründlich!), täglich mindestens 1x kohlenhydrat- und ballaststoffreich essen (Nudeln und Salat), täglich 1x 10 Minuten Entspannungstraining machen, täglich 10 Minuten Dinge aus dem eigenen Leben aufschreiben, die nicht zu 100% negativ sind. Und nach 3 Wochen schaut man, ob das Leben immer noch so fürchterlich ist ...

# Mini-Seelen-Fitness-Training



## DIE STARK-IM-JOB-CARECARD KANN SIE UNTERSTÜTZEN!

Als Erinnerungshilfe, zur Sicherung der vielbeschworenen Nachhaltigkeit, können Sie sie zum Abschluss einer Kick-Off-Veranstaltung oder einer Meilenstein-Feier einsetzen. Sie hat das Format einer Scheckkarte und ist aus 0,7mm dickem Kunststoff (waschbar).



Die CareCards sind im „do care!“-Shop erhältlich (10 Stück für 24,00 €). Bitte beachten Sie auch die Mengenrabatte (z.B. 200 Stück für 240,00 €).

ZU DEN CARECARDS

# Übersicht: Das Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit im Betrieb



für alle, die ihre psychische Gesundheit stärken wollen



ZUM COACHING-KURS UND DEN HEFTEN

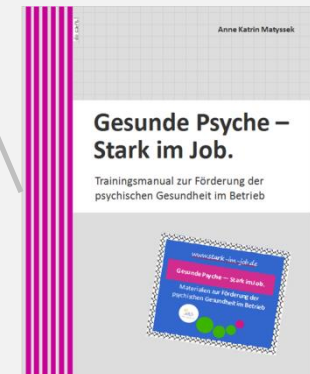
Die Materialien ergänzen das Buch „Stark im Job. Wie Sie Ihre psychische Gesundheit schützen“, erschienen im Herbst 2012 im Junfermann-Verlag. Im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-87387-889-1



Autorin aller Materialien (Buch, Ringbuch, Hefte, Online-Kurse) ist Dr. Anne Katrin Matyssek, Diplom-Psychologin, approbierte Psychotherapeutin und Beraterin zu Betrieblichem Gesundheitsmanagement.



für Menschen, die die psychische Gesundheit im Betrieb stärken wollen



ZU DEN TRAINER-MATERIALIEN