

Lebensführung

Mit dem Ausdruck Lebensführung oder Lebenswandel wird die Art und Weise bezeichnet, in der Menschen ihr alltägliches Leben praktisch gestalten.

Die meisten Menschen haben eine Idee, wie sie ihre körperliche Gesundheit fördern können - beispielsweise durch eine gesunde Ernährung oder durch tägliche Bewegung. Es ist auch allgemein bekannt, dass Umwelt- und Arbeitsbedingungen die Gesundheit beeinflussen. Psychische Gesundheit und was man - ganz einfach und direkt - selber dafür tun kann, wird hier kurz erläutert.

-Mit Freunden in Kontakt bleiben.

-Um Hilfe fragen. (Sie können das Wort Hilfe auch mit Unterstützung, Beistand oder Begleitung austauschen.)

-Sich entspannen

-Sich nicht aufgeben. (Jeder Zustand ist vorübergehend. Manchmal muss man auf kleine Veränderungen achten lernen.)

-Sich beteiligen.

-Aktiv bleiben.

-Sich selbst annehmen.

-Neues lernen.

-Kreatives tun.

-Darüber reden.

Was diese Aufzählungen im konkreten Alltag bedeuten und wie diese umgesetzt werden können, hier einige Handlungsmöglichkeiten und Fragestellungen.

Mit Freunden in Kontakt bleiben.

Malen Sie in der Mitte eines Blattes einen Kreis in den Sie das Thema hineinschreiben, welches Sie zurzeit am meisten beschäftigt z.B. Ängste, Schwangerschaft, Einsamkeit, Arbeitslosigkeit, Ärger etc. Nun schreiben Sie die Namen von Menschen um den Kreis herum auf die Ihnen diesbezüglich gut tun, mit denen Sie evtl. telefonieren oder einen Kaffee trinken können. Je näher am Kreis, desto wichtiger sind sie diesbezüglich. Dies können Freunde, Kollegen, Nachbarn, Familie, Therapeuten oder Menschen sein, die Sie eher flüchtig kennen wie z.B. die freundliche Frau im Restaurant oder jemanden den Sie schon lange nicht mehr gesehen haben. Durchforsten Sie Ihr Handy, Tagebuch, Agenda oder sortieren Sie alte Postkarten. Wer tut mir in Bezug auf meine momentane Situation gut?

Am besten ist es, wenn Sie dieses Blatt an verschiedenen Tagen bearbeiten, an Tagen wo Ihnen alles leicht geht aber auch an Tagen, die sich bedrückend anfühlen. Hängen Sie diese Blatt gut ersichtlich in Ihrer Wohnung, im Auto und an Ihrem Arbeitsplatz auf. Machen Sie mit Ihrem Handy auch ein Foto davon, so dass Sie das Blatt jederzeit als Ressource in Ihrem Handy bei sich haben.

Die Erfahrung zeigt, dass Menschen in stressigen Situationen Denkstörungen entwickeln, sie können Ressourcen nur schwer erinnern. Daher ist Unterstützung z.B. in Form von gut ersichtlichen Notizen wichtig.

Um Hilfe fragen.

Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke. Fragen Sie sich:

Lasse ich mir helfen?

An welche Vertrauensperson kann ich mich wenden?

Wann habe ich mir zuletzt helfen lassen?

Falls es für Sie schwierig ist Hilfe anzunehmen, überlegen Sie sich was Sie daran hindert? Haben Sie schlechte Erfahrungen gemacht?

Kennen Sie jemanden dem es gut gelingt um Hilfe zu bitten und anzunehmen? Wie macht sie oder er das?

Manchmal braucht es einen „Zwischenschritt“. Vertrauen Sie an einem Blatt Papier Ihre Sorgen an, einer Pflanze oder einem Tier, vielleicht auch einem fremden Menschen. Vielleicht gelingt es Ihnen einfacher per Email um Hilfe zu bitten oder anonym an eine Hotline.

Sich entspannen

Entspannung ist in vielen Formen möglich. Alleine oder unter Menschen, drinnen oder draussen, in Ruhe oder in Bewegung. Wie und wo gelingt Ihnen Entspannung? Beim Kochen, Rauchen, Telefonieren oder Joggen? Beim TV-Schauen, Geldausgeben, im Restaurant oder beim Arbeiten? Probieren Sie nicht zu bewerten, dass ist eine gute, dass eine schlechte Art sich zu entspannen. Auch hier bewährt sich eine Liste zu schreiben, was Ihnen ganz persönlich hilft sich zu entspannen. Und natürlich kann Yoga, Meditieren, Singen oder tief Durchatmen auch helfen zu entspannen, doch halten Sie Ausschau nach Möglichkeiten der Entspannung, welche jederzeit umgesetzt werden können.

Sich nicht aufgeben.

Gibt es für mich „Rettungsringe“ in Momenten der Krise?

Wo gibt es professionelle Hilfe?

Wo kann ich jederzeit anrufen?

Das „Notfall-Dokument“ welches Sie als PDF vorfinden dürfen Sie für Ihren persönlichen Bedarf herunterladen oder ausdrucken.

Sich beteiligen.

Menschen brauchen Gemeinschaft.

Wo kann ich mich beteiligen? Wo kann ich etwas tun das mir gut tut oder für mich sinnvoll ist? Wo kann ich mich einbringen oder wo darf ich einfach dabei sein, ohne dass ich viel machen muss? Wie mache ich den ersten Schritt?

Aktiv bleiben.

Es gibt Studien die zeigen, dass Sport genau so effektiv wirkt wie Antidepressiva. Welche Bewegung macht mir Spass? Alleine oder in Gruppen? Wie muss ich mich organisieren, damit ich mich bewege? Ein Elektrovelo kaufen? In eine Fitnessclub gehen mit Kinderbetreuung? Bewegung mit einer Belohnung verbinden? Was für eine Intensität brauche ich? Muss ich meinen Körper an seine Grenzen bringen, damit mein Organismus so richtig durchgepustet wird oder damit ich mich selbst gut spüre?

Sich selbst annehmen.

Manchmal ist es gar nicht so einfach zu wissen was man gut kann? So fragen Sie doch andere Menschen, was sie an Ihnen schätzen. Dies braucht zwar Mut doch Sie werden erstaunt sein, wohin andere Menschen ihr Augenmerk legen.

Eine gute Übung ist auch, jeden Abend drei Sachen aufschreiben, die man am heutigen Tag gut gemacht hat. Dies hilft Ihre Aufmerksamkeit auf das Positive zu lenken.

Zudem ist es wichtig sich selbst gegenüber verzeihen zu üben.
Jeder macht mal Fehler, handelt unüberlegt oder unkonsequent. Ich auch! Ich werde noch viele Chancen haben, auch wenn ich diese Chance verpasst habe.

Neues lernen.

Was will ich gerne können? Was brauche ich dazu? Was sind meine Talente und Fähigkeiten? Wie will ich diese nutzen?

Wichtig kann dabei sein, dass Sie Ihrem Plan folgen, nicht Ihren Emotionen. Ich mache dies, weil ich es mir vorgenommen habe, weil es mir wichtig ist!

Kreatives tun.

Wo kann ich mich kreativ ausdrücken? Was brauche ich dazu? Was ist ein alter Traum von mir? Was konnte ich als Kind gut?

Kreativität (und Bewegung) hilft Gehirnregionen zu aktivieren wo es um bildliches Denken geht. Dies hilft den Fokus zu lösen von übermässigen Nachdenken (Frontaler Kortex) und von Emotionen (Limbisches Zentrum).

Darüber reden.

Wie viel Zeit nehme ich mir heute, um mit jemandem ein Gespräch zu führen? Wem teile ich mich mit, wenn ich mich freue oder ärgere? Wer hört mir zu?

Immer wieder über die gleichen Probleme zu reden bedeutet, dass es an Handlung fehlt. Quasi vom Probleberg zum Problemhügel. Welchen ersten Schritt kann ich diesbezüglich machen? Welches ist er einfachste Schritt, den ich jetzt machen kann?

Vielleicht kennen Sie Zustände die Sie immer wiederkehrend einholen. Hier könnte es interessant sein auf sogenannte Frühwarnzeichen zu achten. Diese zu erkennen und zu benennen braucht Zeit. Fange Sie einfach an sich Notizen zu machen. Z.B. innere Gereiztheit, Anhänglichkeit, Kontaktabbruch, hochgetaktet den Alltag gestalten, Anspannung, Ängstlichkeit, keinen Appetit, schwarz-weiss Denken, kein Genuss empfinden etc.

Dies hilft Ihnen sich selbst wahrzunehmen, zu verstehen und immer wie früher einen Gang herunter zu schalten, innehalten oder Kontakt zu anderen Menschen zu suchen.

Noch ein paar Zeilen zum schwarz-Weiss Denken.

Schwarz-weiss-Denken kann z.B. so tönen:

-Es gibt für mich keinen sicheren Ort auf der Erde!

-Ich habe immer Probleme!

-Andere sind besser als ich!

Diese Überzeugungen umwandeln z.B. zu

-Es gibt für mich einen sicheren Ort in der Natur!

-Ich kann mich mit dem Schönen beschäftigen!

-Nicht vergleichen mit anderen, vergleichen mit mir, gestern, vorgestern, vor einem ½ Jahr etc.