



## Wenn die Seele schlapp macht

*Für die meisten von uns bedeutet Alltagsleben eine Mischung aus vielen schönen, schwierigen, wichtigen, anstrengenden und notwendigen Aufgaben und Ereignissen. Wir achten auf unsere Gesundheit und pflegen unseren Körper, aber pflegen wir auch ausreichend unsere Seele? Psychohygiene ist genauso wichtig wie die tägliche Körperwäsche und sie kann recht einfach in einem stressigen Alltag eingebaut werden. Und sie ist vor allem wichtig, dass wir wieder Energie bekommen und die Seele entlastet.*

*Oft ist es ein kleiner Schritt, der große Wirkung zeigt. Auch wenn du nur einen Tipp pro Tag beachtest, ist ein Anfang getan....*

- **1. Schritt - mach es Dir bewusst**

Damit du etwas ändern kannst, musst du dir erst einmal darüber klar werden, wie es dir geht. Höre in dich hinein, wo spürst du Schwere und Müdigkeit, was könnte der Grund dafür sein?

- **2. Schritt - nimm es an**

Das mag zwar ein wenig schwieriger anmuten, aber oft müssen wir die Situation akzeptieren und annehmen, so wie sie ist, damit wir sie verändern können. Sich dagegen zu wehren, es abzulehnen, ist für die Lösung/Heilung hinderlich. Hilfreich dabei kann sein, dass du Frau/Herr bist über deine Gefühle, du bestimmst, wie stark du fühlst, ob du dich ärgerst oder nicht und ob du etwas positiv oder negativ bewertest!

- **3. Schritt - suche dir deine passende Lösung**

Was du nun für die Lösung brauchst, weißt auch nur du selbst. Ein Gefühl ist immer ein Signal für ein dahinter liegendes erfülltes oder unerfülltes Bedürfnis. Was ist es in deinem Fall und was oder wer könnte dir dabei helfen, es zu erfüllen?

Bei Bedarf such´ dir Hilfe von außen bei einer:m Therapeut:in, Berater:in oder in einer psychosozialen Beratungsstelle!

### Tipps zur Stärkung deiner Ressourcen

- **Grenze dich ab**

Nein sagen bedeutet manchmal das Ablehnen einer Bitte oder das Verzichten auf etwas Schönes. Dennoch ist es wichtig, dass du weißt, wo deine Grenzen sind und diese auch beachtest. Wenn es in Wahrheit schwierig für dich ist, wenn dein Gefühl dir „nein“ sagt, dann kommuniziere es deiner Umwelt! Klarheit bewirkt Verständnis!

- **Setze dir erreichbare Ziele**

Wir können nicht immer alles schaffen, so wie wir gerne hätten. Druck und Frustration entstehen, weil wir manchmal mehr wollen als möglich ist. Überlege dir realistische Ziele nach dem Motto „Ein Schritt nach dem anderen“, damit deine Erwartungen nicht enttäuscht werden.



### ● **Alltagsrituale und Visualisieren**

Rituale sind Handlungen mit hohem Symbolgehalt. Baue solche sich täglich wiederholenden Abläufe in deinen Alltag ein, Notwendiges wie Angenehmes, und am besten mit positiv formulierten Begleitsätzen. Passend dazu auch der Tipp, wichtige Aussagen auf Haftnotizen zu notieren und diese sichtbar in der Wohnung zu platzieren. Oder auch einfach nur ein ☺. Dadurch festigst du die Aussagen innerlich.

### ● **Ausreichend Schlaf ist wichtig**

Das ist leider nicht immer möglich, versuche dennoch dein Schlafpensum einzuhalten. Nicht nur dein Handy, auch du musst deine Akkus aufladen! ;)

### ● **Achte auf Körpersignale**

...oder ignoriere sie zumindest nicht - Erschöpfung und Schmerzen sind auch ein Gradmesser für den psychischen Zustand. Lass es lieber im Zweifel ärztlich abklären, ob ein körperlicher Grund für Beschwerden vorliegt oder es eher psychosomatisch sein kann.

### ● **Pflege deine Beziehungen**

Sich regelmäßig mit FreundInnen zu treffen, Familien- und soziales Leben gehören zu den wichtigsten Säulen für psychische Gesundheit.

### ● **Finde deine „Rettungsanker“**

Du sitzt in einem anstrengenden Termin und denkst an das Schöne danach? Dann hast du deinen Rettungsanker gefunden, der dich das Meeting durchhalten lässt! Solche „Auswege“ in schwierigen Momenten helfen uns diese zu schaffen und motivieren uns weiterzumachen.

### ● **Sei körperlich aktiv**

Es ist wissenschaftlich unumstritten, dass Sport oder auch einfach Bewegung wesentlich zur Ausgeglichenheit beitragen und zufrieden machen.

### ● **Steige kurz aus**

Wenn du in einer Sache nicht weiter kommst, nimm dir deine Auszeit, ruh dich aus oder mach etwas komplett anderes - eine Art Reset für den Kopf...

### ● **Suche dir deine Kraftbilder**

Habst du ein Foto, mit dem Sie eine schöne Erinnerung verbinden? Platzieren Sie es sichtbar oder holen es bei Bedarf hervor - dies hilft, schnell Energie zu bekommen, um weiter zu machen.

### ● **Mache das, was dir gut tut**

Verzichten Sie auch im Alltag nicht auf Ihre Hobbies und Lieblingsaktivitäten! Es muss nicht täglich und auch nicht stundenlang sein, im besten Fall jedoch regelmäßig, das schafft Zufriedenheit und Wohlbefinden.

### ● **Schaffen dir Struktur**

Den Überblick zu behalten hilft den Stresslevel niedrig zu halten. Mach dir morgens eine Liste der zu erledigenden Dinge, damit du dir deinen Tag gut einteilen und planen kannst.

### ● **Mach dir deine Ruhe-Inseln**

10 Min auf der Parkbank sitzen, ein paar Seiten im Lieblingsbuch lesen, von der Arbeit nach Hause spazieren, ... es gibt am Tag viele Gelegenheiten, (kurz) durchzuatmen und einen Augenblick die Seele baumeln zu lassen - man muss es nur tun!