



## »Mentales Gesundsein« 10 Impulse für Ihr Wohlbefinden





### **Impressum**

Herausgeber und Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich: NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative »Tut gut!«, Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten;  
redaktionelle Leitung: NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative »Tut gut!«;  
Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka ([www.sul.at](http://www.sul.at));  
Druckabwicklung: Berger Print GmbH, Gmünd; Mai 2017

## Vorwort



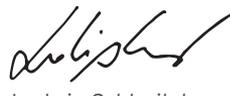
Gesund zu sein bedeutet nicht nur, keine körperlichen Beschwerden zu haben. Gesundheit schließt auch das seelische Gleichgewicht mit ein. Deshalb ist die mentale Gesundheit auch ein ganz wesentlicher Bestandteil unserer Gesundheitsvorsorgeprogramme. Denn vieles können wir selbst dazu beitragen, dass wir uns besser fühlen. Faktoren wie ein gutes soziales Umfeld, den richtigen Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen und eine grundsätzlich positive Einstellung zum Leben können wir zum Teil selbst mitgestalten.

Wenn wir heute absehen können, dass psychische Erkrankungen mehr und mehr im Vormarsch sind, so ist das nicht nur ein Warnsignal, sondern eine Aufforderung: Wir wollen dafür ein Bewusstsein schaffen und mit verschiedenen Angeboten in der Vorsorge Unterstützung und Hilfestellung bieten.

Diese Broschüre regt mit 10 Impulsen zum Nachdenken an und gibt Ihnen Tipps für eine gesundheitsfördernde Lebensgestaltung. Denn schon mit kleinen Schritten lässt sich viel bewirken.

Wir wünschen Ihnen dafür alles Gute!

  
Johanna Mikl-Leitner  
Landeshauptfrau

  
Ludwig Schleritzko  
Landesrat

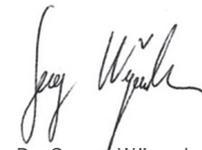
## Einleitung



Mentales Gesundsein heißt nicht ausschließlich, zufrieden zu sein, sondern auch, in Schwäche- und Krisensituationen über Strategien und Hilfestellungen zu verfügen, die uns weiterhelfen können.

Dieser Folder soll Impulse geben, die in Herz und Hirn landen und bewegen, sodass auf den Impuls schließlich eine Handlung folgt. Dabei sind die 10 Impulse als Denkansätze gedacht - es steht Ihnen frei, den einen oder anderen Impuls aufzunehmen, abzupuffern oder auch weiterzugeben.

Was ich mir auf jeden Fall wünsche und was dieser Broschüre erreichen möchten, ist: Bewegung und Bewegtheit! Beides Voraussetzungen für eine Entwicklung zu wirklichem Gesundsein.



Dr. Georg Wögerbauer  
Arzt für Allgemeinmedizin und Psychotherapeut

## Sich selbst annehmen

### Nur mittelmäßige Menschen sind immer in Bestform!

Mich selbst annehmen heißt zu meinen Fähigkeiten stehen, sie auch benennen können und wissen, was mich zufrieden macht. Es heißt, meinen Körper und seine Signale wertschätzend wahrzunehmen und aus der Sicherheit meiner Körperempfindungen und Gefühle zu Entscheidungen zu kommen, die mir guttun.

Im Wissen um meine Ressourcen gelingt es mir, auch meine Fehler und Schwächen als einen Teil von mir zu verstehen. Nobody is perfect!

- ➔ Wo bin ich mit mir zufrieden?
- ➔ Wo sind die Zufriedenheiten in meinen Beziehungen?
- ➔ Wo sind die Zufriedenheiten in meinem Beruf?
- ➔ Was ist mir heute gelungen, worüber ich mich freuen kann?
- ➔ Über welchen Fehler von heute kann ich lachen?



## Darüber reden

### Sprachlosigkeit ist der Beziehungskiller Nummer 1

Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch ist, dass ich mir die Zeit zum Mitteilen und Zuhören nehme. Es ist menschlich, dass ich sowohl Freuden als auch Sorgen mitteilen will. Das setzt voraus, dass jemand da ist, der mir zuhört, mit mir teilt. So wird die Sorge geteilt und die Freude verdoppelt.

Jemanden zu überreden hat nichts mit einem Gespräch zu tun. »Ich will dich verstehen« ist eine wesentliche Grundeinstellung für ein Gespräch, in dem der Austausch und damit die Beziehung gelingen kann.

- ➔ Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit jemandem ein Gespräch zu führen?
- ➔ Wenn es mir schlecht geht, wenn ich mich freue, wem kann ich das mitteilen? Wer hört mir zu?
- ➔ Was ärgert mich schon lange und bindet meine Energie? Und wem kann ich diesen Ärger mitteilen?



## Aktiv bleiben

### Bewegung ist Voraussetzung für Entwicklung

Ca. 2,5 Mio. Jahre lang war der Mensch als Jäger/Sammler und Ackerbauer im Schnitt 8 Stunden täglich in Bewegung. Seit lächerlichen 100 Jahren verbringen viele Menschen täglich 8 Stunden und mehr im Sitzen. Körperliche Bewegung und Aktivität sind ein notwendiger Gegenpol zur Überreizung durch Informationsüberschuss, zu Arbeitsstress und gesteigertem Lebenstempo.

Um unseren nachgewiesenen Bewegungsmangel auszugleichen, bedarf es als Faustregel 3 x wöchentlich 1 Stunde Ausdauertraining. Bewegung und Aktivität sollen Spaß und Freude machen und haben nichts mit Plagen und Schinden zu tun. Mit Bewegung können wir das körperliche und mentale Gesundsein fördern.

- ➔ Gibt es in meiner Lebensgestaltung regelmäßige Bewegungszeiten?
- ➔ Welche Bewegungsarten - Schwimmen, Wandern, Laufen, Tanzen usw. - machen mir Spaß?
- ➔ Habe ich mich heute schon lustvoll bewegt?

## Neues lernen

### Ohne Risiko komme ich nicht leicht zu neuen Entdeckungen

Neues zu lernen, ist eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag herausführen, mir neue Impulse ermöglichen und auch mein Selbstwertgefühl heben kann. Mit der Entscheidung, etwas Neues zu lernen, zeige ich aber auch meine Bereitschaft zur Weiterentwicklung. Das kann für mich persönlich und auch beruflich hilfreich sein.

Wir lernen nicht nur mit dem Hirn, sondern mit all unseren Sinnen. Lustvolles Lernen ist sinnvolles Lernen. Was ich mit Begeisterung lerne, erfüllt mich und kann ich es in meiner konkreten Lebensgestaltung annehmen, als Erfahrung für mich nutzbar machen. Lernen hat nicht immer mit Prüfung zu tun. Das Wahrnehmen von Fehlern ermöglicht erst wirkliches Lernen.

- ➔ Was will ich gerne können? Was hält mich ab, es zu lernen?
- ➔ Was sind meine Talente/Fähigkeiten? Wie will ich sie nutzen?
- ➔ Welche Lernschritte haben mir in meinem bisherigen Leben sehr geholfen?



## Mit Freundinnen und Freunden in Kontakt bleiben

### Eine Freundin oder ein Freund ist mehr als eine Besucherin/ein Besucher

Ich bin mit ihr/ihm vertraut, wir können streiten. Intimes wird wertschätzend behandelt. Von ihr/ihm will ich keinen Druck und dennoch bin ich da, wenn sie/er mich braucht. Freundinnen und Freunde dürfen kritisieren, ermöglichen es mir, unverstellt die/der zu sein, die/der ich bin.

- Lässt mir meine Lebensgestaltung Zeit für wertvolle Freundschaften?
- Gibt es eine beste Freundin oder einen besten Freund?
- Was kann ich tun, um alte Freundschaften zu aktivieren?
- Was erwarte ich mir von einer Freundin oder einem Freund?
- Was bin ich bereit, in eine Freundschaft einzubringen?
- Mit wem will ich meine freie Zeit gestalten, mit wem nicht?

## Kreatives Tun

### In jeder/jedem steckt ein eine Künstlerin/ein Künstler!

Das hat mit Können zu tun, vor allem aber mit dem Mut, zum eigenen Tun zu stehen. Durch kreatives Tun kann ich Eindrücke zum Ausdruck bringen. Viele Menschen sind von Sehnsüchten, Wünschen, Gedanken, Ängsten und Bedürfnissen geprägt, die sie nicht durch Worte ausdrücken können.

Durch kreatives Gestalten werden diese deutlich. Es schafft einen Ausgleich zu den vielen Spannungen, die uns einengen. Das Gestalten von Lebensraum im Freien oder gemeinsames Musizieren wird von vielen Menschen als besonders entspannend und als persönliche Kraftquelle erlebt.

- Wo bin ich Künstlerin/Künstler?
- Was kann ich besonders gut (z. B. kochen, singen, malen, Garten gestalten, töpfern, basteln)?
- Womit gestalte ich gerne?
- Wie viel Freiraum nehme ich mir für kreatives Gestalten?



## Sich beteiligen

### Menschen haben Sehnsucht nach Geborgenheit in lebendigen Gemeinschaften

Gemeinschaft fordert aber auch von jeder und jedem Einzelnen Mut zur Begegnung, um aus der »Lonesome Hero«-Haltung herauszukommen. Ein wesentliches Element von Gemeinschaft ist Festkultur. Ein Fest wirklich zu feiern heißt, es gemeinsam vorzubereiten und zu gestalten, und nicht einfach nur zu konsumieren.

Als wertvoller Teil der Gemeinschaft ist jede bzw. jeder nicht nur Teil-Nehmerin/Teil-Nehmer, sondern auch Teil-Geberin/Teil-Geber! So entsteht aus vielen Einzelnen ein gemeinsames Wir. Von Gemeinschaft erwarte ich mir nicht nur gemeinsame Feste, sondern auch Solidarität in schwierigen Situationen. Es gehört zu den wichtigsten Lebenserfahrungen, Teil einer Gemeinschaft zu sein, die trägt und unterstützend zusammenhält.

- Wann habe ich zuletzt ein rauschendes Fest gefeiert?
- Gibt es eine Gemeinschaft, an der ich mich beteiligen will?
- Wie mache ich den ersten Schritt in eine Gemeinschaft?
- In welcher Gruppe fühle ich mich akzeptiert und wertgeschätzt?

## Um Hilfe fragen

### »Hilflosigkeit ist der geeignetste Ausgangspunkt für Entdeckungen« (Waldefried Pechtl)

Viele Entdeckungen sind möglich:

- Es gibt Menschen, die mir helfen wollen, wenn ich mich ihnen anvertraue
- Ich darf mir Hilfe holen und bin trotzdem kein Schwächling
- Hilfe holen heißt Vertrauen haben
- Durch die Hilfestellung von außen wird die Wahrnehmung der eigenen Hilflosigkeit verändert

In besonders belastenden Situationen ist es wichtig, bei meinen Fähigkeiten zu bleiben, Aufgaben zu delegieren und um Hilfe zu bitten. Beides erfordert Zutrauen und Vertrauen in den anderen.

- Professionelle Helferinnen und Helfer sollen sich fragen: »Wann habe ich mir zuletzt helfen lassen?«
- Vertraue ich darauf, dass es Hilfe gibt, wenn ich darum bitte?
- Kann ich akzeptieren, dass Menschen Aufgaben anders lösen, als ich es tun würde?
- Habe ich das Gefühl, gehalten zu werden, wenn ich um Hilfe bitte, schon erfahren?



## Sich entspannen

### In der Ruhe liegt die Kraft

Vielfach sind wir mental und emotional überspannt, halten aber körperliche Anspannung nicht aus. Bewegung ist für »Sesselmenschen« eine Voraussetzung für gelingende Entspannung.

Bewusste Bewegung, bewusstes Verzögern und Gestalten von Pausen, bewusstes Ein- und Ausatmen sind Möglichkeiten, tagsüber kurze Entspannungsphasen einzubauen.

Aufgrund des chronischen Schlafdefizits, das die westliche Gesellschaft prägt, sind viele Menschen erschöpft und nur schwer in der Lage, sich zu entspannen. Dabei geht es nicht nur um mentale Entspannung, sondern auch um die Erhaltung des Immunsystems, die Entspannung von Organen, Muskeln, Sehnen und Nerven.

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich mich entspannen im Sinne von »abschalten« (z. B. Musik hören, Meditation, asiatische Bewegungsformen)?
- Gibt es in meinem Alltag Freiraum für bewusste Entspannungszeiten?
- Habe ich einen »Kraftplatz«, wo ich mich zurückziehen kann, um wirklich zur Ruhe zu kommen?

## Sich nicht aufgeben

### Die Krisen des Lebens meistern

Schock, Trauer und Traumata brauchen Zeit, um emotional verdaut und verarbeitet zu werden. Nehmen wir uns diese Zeit, wenn wir sie brauchen, und gestehen wir sie auch anderen zu?

In Krisensituationen, in denen scheinbar nichts mehr geht, ist es gut, wenn ich es schaffe, mich auf meinen vitalen Rhythmus (Ernährung, Atmung, Schlaf, Bewegung) zu konzentrieren, und wenn es mir gelingt, mir ab und zu ein kleines Geschenk zu machen. Ich bin nicht für alles verantwortlich.

Es ist gut, in Krisensituationen professionelle Hilfe zu holen und diese auch anzunehmen. Ich bin berechtigt, »Rettungsringe« zu ergreifen und erst dann wieder loszulassen, wenn ich selbst sicher auf meinen Beinen stehen kann.

- Gibt es für mich »Rettungsringe« in Krisenfällen?
- Kenne ich Menschen, die gefährdet sind, sich selbst aufzugeben?
- Wo gibt es professionelle Hilfe?
- Ist mir meine Religiosität bzw. mein Glaube eine Hilfe in Krisensituationen?



## Initiative »Tut gut!«

Das Land Niederösterreich engagiert sich seit Jahren im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention. Mit der **Initiative »Tut gut!«** bringen wir das Thema »Gesundheitsvorsorge« in alle wichtigen Lebensbereiche: Gemeinde, Kindergarten, Schule, Landeskliniken ...

Unser Ziel ist es, die Eigenverantwortung der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher für ihre Gesundheit und Lebensqualität zu stärken.

Mehr Informationen für Ihre Gesundheit erhalten Sie unter der **»tut gut!«- Servicestelle: 02742/22655.**

Erreichbar immer Mo.-Fr. von 09:00 bis 12:00 Uhr sowie Mo. von 13:00 bis 16:00 Uhr.

Außerhalb dieser Zeiten können Sie auch eine E-Mail schicken an: [info@noetutgut.at](mailto:info@noetutgut.at)

[www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)



## Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für mentales Gesundheitsein

### Menschen haben Sehnsucht nach Geborgenheit in lebendigen Gemeinschaften

Hier finden Sie einige Kontaktadressen, wenn Sie Unterstützung bei der Umsetzung des einen oder anderen Impulses im Alltag benötigen. Sie können sich auch an diese Stellen wenden, wenn Sie Ihre derzeitige Situation nicht mehr alleine bewältigen können und Hilfe benötigen - Sie wissen: Hilfe annehmen ist stark!

### Psychotherapie

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie, Tel.: 02235/42965. Unter dieser Telefonnummer erhalten Sie eine Erstberatung sowie weiterführende Hilfestellungen. Unter [www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at) und [www.psyonline.at](http://www.psyonline.at) können Sie die geeignete Begleiterin bzw. den geeigneten Begleiter für sich finden, wenn Sie längerfristig mit jemandem an der Umsetzung einer neuen Lebensgestaltung arbeiten möchten.

### Psychologie

BÖP-Helpline, Tel.: 01/5048000. Unter dieser Telefonnummer können Sie sich beraten lassen, Sie werden aber auch bei der Suche nach einer/einem für Sie geeigneten Psychologin/Psychologen unterstützt.

### Allgemeine Telefonnummern

Wenn Sie dringend Rat und Hilfe brauchen, können Sie rund um die Uhr bei folgenden Nummern Unterstützung erhalten:

**NÖ Krisentelefon:** 00:00-24:00 Uhr, Tel.: 0800/202016 (kostenlos)

**Telefonseelsorge-Notruf:** 00:00-24:00 Uhr, Tel.: 142 (kostenlos)

**24-Stunden-Frauennotruf:** 00:00-24:00 Uhr, Tel.: 01/71719, für Frauen, die von Gewalt betroffen sind







## »Mentales Gesundsein«

10 Impulse für Ihr Wohlbefinden

Mehr Informationen für Ihre Gesundheit erhalten Sie unter der **»tut gut«-Servicestelle: 02742/22655**

Erreichbar immer Mo.-Fr. von 09:00 bis 12:00 Uhr  
sowie Mo. von 13:00 bis 16:00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten können Sie auch  
eine E-Mail schicken an:

**[info@noetutgut.at](mailto:info@noetutgut.at)**

**[www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)**



# 10 SCHRITTE FÜR MENTALE GESUNDHEIT



sich selbst annehmen



über Anliegen reden



aktiv bleiben



Neues lernen



mit Freunden in  
Kontakt bleiben



seine Ziele verfolgen



etwas Kreatives tun



sich beteiligen



um Hilfe fragen



sich entspannen

