

helpline@boep.or.at
www.psychnet.at

Psychologie hilft

LEBENS
FREUDE

LEBENS
QUALITÄT

LEBENS
ZEIT

gewinnen



Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen



Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen

www.boep.or.at

40 TIPPS

EINFACH UND WICHTIG

1. ESSEN und SCHLAFEN

Die Anforderungen des Alltags brauchen viel von unserer Energie. Müdigkeit und Hungergefühle lassen Probleme und Sorgen oft schwieriger bewältigbar erscheinen. Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf und „hungern“ Sie nicht. Ausgewogene und gesunde Ernährung schafft Wohlbefinden.

2. IHR KÖRPER kommuniziert mit Ihnen

Nehmen Sie sich Zeit auf Ihren Körper zu achten und zu hören, was er Ihnen mitteilt. Können Sie es fühlen, wenn sich Spannungen oder Stress aufbauen? Beachten Sie einen schmerzenden Rücken, Kopfweh? Ignorieren Sie diese Signale nicht. Ihr Körper möchte Sie warnen. Atmen Sie ein paar Mal tief durch, wenn Sie sich gestresst oder unruhig fühlen. Konzentrieren Sie sich darauf, sich nicht von Ihren Befürchtungen und Sorgen beherrschen zu lassen; versuchen Sie loszulassen.

3. FREUDE und GLÜCK empfinden

Schon eine alte Weisheit sagt, dass das Glück des Menschen nicht von seinem Reichtum abhängt. Viele von uns glauben dennoch, dass Geld ein wesentlicher Faktor für Glück sei. Machen Sie sich bewusst: Freude und Glück sind nicht käuflich.

4. Vom LACHEN profitieren

Lachen hat eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden im Alltag. Sich an Zeiten zu erinnern, in denen gemeinsam gelacht wurde hebt bereits die Stimmung. Geteilte Fröhlichkeit lässt Vieles leichter wirken.

5. DANKBARKEIT

Dankbar sein, sich bei anderen bedanken verbessert Ihre Stimmung. Versuchen Sie – ohne Probleme zu verleugnen oder zu ignorieren – etwas Positives und Schönes dem Tag abzugewinnen und für scheinbar kleine Dinge Dankbarkeit zu empfinden.

6. AKTIV sein

Körperliche Bewegung, die zu Ihnen und dem Grad Ihrer Fitness passt, tut Ihrem Körper, aber auch Ihrem Geist gut. Regelmäßige Bewegung gibt Energie, verbessert die Stimmung und vermindert Stress, Unruhe und Depression. Haben Sie erst einmal damit begonnen, werden Sie Freude daran finden.

7. ALKOHOL? In Maßen!

Wenn Sie Alkohol konsumieren, dann doch genussvoll und nicht maßlos. Für das körperliche Wohlbefinden gibt es auch hier Höchstgrenzen, die keinesfalls überschritten werden sollen, auch nicht dann, wenn ein spezieller Anlass dies zu „rechtfertigen“ scheint.

8. KREATIVITÄT

Unternehmen Sie Dinge, die Ihre Kreativität fordern. Gestalten, malen, musizieren, gärtnern oder schreiben – was immer Ihnen liegt und Ihr kreatives Potenzial hervorkehrt – tun Sie es. In der Freizeit und im Beruf.

9. TUN Sie, was Sie gerne TUN

Nicht jeder, der exzellente Leistungen erbringt, wurde mit diesem Talent bereits geboren. Selbst die besten SportlerInnen, PianistInnen, WissenschaftlerInnen etc. sind erst durch harte Arbeit und stetige Übung perfekt geworden. Ganz wichtig ist es aber, unabhängig davon was man tut, es gerne zu tun. Werden Sie sich der Dinge bewusst, die Sie in Ihrem Leben gerne tun.

10. VERGNÜGEN Sie sich

Vergnügen ist kein Luxus. Genießen und nützen Sie Ihre Freizeit. Tun Sie Dinge, einzig aus dem Grund, weil diese sich für Sie gut anfühlen. Lesen Sie, führen Sie Gespräche mit FreundInnen, oder gehen Sie in die Natur. Tun Sie, was Sie freut. Es ist wichtig für die emotionale und physische Gesundheit.

11. ZEIT VERLIEREN

Schenken Sie sich täglich zwanzig Minuten „verlorene Zeit“. Üben Sie eine Tätigkeit aus, bei der Sie den Sinn für Zeit verlie-

ren, etwas das Sie als ganze Person erfüllt und Ihnen Ruhe vermittelt. Dieses tägliche „Zeitgeschenk“ kann den Blutdruck senken, den Antioxidantienpiegel verbessern, Stress vermindern und die Stimmung verbessern.

12. ÄNGSTLICHKEIT überwinden

Angsterregende Situationen oder Aktivitäten gilt es zu vermeiden. Oft lassen wir uns aber von etwas abhalten, das wir gerne tun wollen oder das gut für uns wäre, weil wir nervös und ängstlich sind. Es dennoch zu tun, hilft dabei, diese Situationen später als weniger beängstigend zu empfinden.

13. REALISTISCHE ZIELE

Große Ziele in mehrere kleine Teilziele oder Aufgaben zu teilen ist sinnvoll und hilft, den Fortschritt besser zu erkennen. Kleinere Aufgaben sind viel leichter zu erledigen. Und das schrittweise Voranschreiten motiviert.

14. AUSSEHEN und GEWICHT

Gespräche über Gewicht und Aussehen sollten „kein Thema“ sein. Der aufgebaute Druck schlank sein zu müssen führt zu erhöhter Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Vor allem unter jungen Frauen sind derlei Gespräche nicht leicht zu vermeiden. Mit der häufigen Wiederkehr dieses Themas in der alltäglichen Unterhaltung wird eine Norm aufgebaut. Mit Selbstbewusstsein sollte dieser Gesprächsstoff abgewiesen werden.

TÄGLICHE ROUTINE

15. GEHIRNTRAINING

Das menschliche Gehirn ist ein Wunderwerk. Es enthält Milliarden Neuronen und verwendet nur 20 Prozent der Körperenergie um zu funktionieren. Neue Dinge lernen und eine ständige Neugier erhalten Ihr Gehirn in gutem Funktionszustand, neue Gehirnzellen und neuronale Verbindungen werden erzeugt. Die mentale Stimulierung hält das Gehirn fit und kann kognitiven Verfall im Alter verhindern.

16. Sich daran ERINNERN sich zu ERINNERN

Wir bemerken oft zu spät, dass wir vergessen haben, etwas Vorgenommenes zu tun. Sie können Ihre Chancen sich zu erinnern verbessern, indem Sie daran denken, wo und wann Sie etwas tun werden. Zum Beispiel: „Wenn ich heimkomme und mich auf die Couch setze, nehme ich das Telefon und rufe meine Mutter an“.

Lassen Sie durch alltägliche kleine Versäumnisse nicht Ängstlichkeit und Unruhe aufkommen. Seien Sie milde zu sich selbst. Das kann mithelfen, das Erinnerungsvermögen zu verbessern.

17. Die KONKURRENZ bin ICH

In einer konkurrenzorientierten Welt fühlen wir uns oft gezwungen, besser als die Menschen um uns herum zu sein. Sinnvoller ist es, zu versuchen an uns selbst zu arbeiten um uns selbst zu verbessern. Studien zeigen, dass StudentInnen, die daran arbeiten ihre eigenen Leistungen zu verbessern, statt mit anderen zu konkurrieren, die beste Motivation, Lernstrategien und Leistungen zeigen.

18. GEMEINSAM LERNEN

Mit KollegInnen zusammen zu arbeiten heißt oft von ihnen auch zu lernen. Das motiviert unsere üblichen Strategien zu ändern und neue, für uns brauchbare, Denk- und Lernansätze zu entdecken. Finden Sie andere um gemeinsam zu lernen und zu arbeiten. Sie werden profitieren.

19. GEMEINSAM statt EINSAM

Treten Sie einer Gruppe bei, die sich mit ähnlichen Interessen oder Zielen beschäftigt. Involvierem Sie sich. Dies bietet Gelegenheiten und Chancen, Menschen mit ähnlich gelagerten Interessen kennen zu lernen und öffnet möglicherweise auch Türen für neue Freundschaften. Vieles führt erst in der Gruppe zu Erfolg und persönlicher Erfüllung.

20. ARBEIT ist nicht ALLES

Arbeit ist ein wichtiger Teil des Lebens. Ebenso wichtig ist es aber eine gute Work-Life-Balance zu haben. Menschen im Ar-

beitsprozess, die sich eine Ruhezeit gönnen und entspannen, regenerieren ihre Energie schneller und sind engagierter, wenn sie wieder bei der Arbeit sind. Ein ausgeglichener Zugang zur Arbeit bedeutet eine win-win-Situation - für Sie und ArbeitgeberInnen.

21. KOLLEGINNEN kennen lernen

Die Beteiligung und das Interesse an einer sozialen Gruppe im Arbeitsumfeld erweist sich als stressreduzierend. Die KollegInnen menschlich wahrzunehmen, hebt die Zufriedenheit mit dem Leben und der Arbeit.

22. EHRENAMT

Etwas tun, das anderen hilft, hat auch einen positiven Effekt auf Sie selbst. Das ehrenamtliche Engagement kann das Gefühl von Gemeinschaft, Verbundenheit und persönlicher Leistung mit sich bringen. Der Möglichkeit ehrenamtlicher Tätigkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Das Bestehen von karitativen Einrichtungen und Vereinen ist häufig abhängig von ehrenamtlicher Mitarbeit.

KINDER

23. Auf die KINDER HÖREN

Erwachsene glauben oft ganz genau zu wissen, was das Beste für die Kinder ist. Wichtig ist es jedoch, die Kinder in Entscheidungsprozesse, die sie betreffen, einzubinden. Gehört werden, Fragen stellen und mit dabei sein können bringen den jungen Menschen in ihrer psychischen Entwicklung Vorteile.

24. INNERE STÄRKEN

Jedes Kind ist anders und ganz besonders. Erkennen Sie die Stärken und Fähigkeiten Ihres Kindes. Ermutigung und Unterstützung, diese Stärken zu leben, formen und fördern Selbstbewusstsein und Wohlbefinden.

25. LERNEN und SPASS

Motivieren Sie Ihre Kinder die eigenen Leistungen zu verbessern. Nicht mit dem Ziel anderen Kindern zu beweisen, dass sie in der Schule, beim Sport besser sind, sondern weil sie Spaß an guten Leistungen finden. Diese so motivierten Kinder sind meist weniger ängstlich, schwindeln weniger und zeigen größere Ausdauer.

26. KIDS und MEDIEN

Kinder und Jugendliche verbringen mit den Medien oft mehr Zeit als mit anderen Freizeitaktivitäten. Es gibt eine Unzahl von Studien über die Auswirkungen des Konsums von Fernsehen, Internet, elektronischen Spielen auf Kinder. Ganz wesentlich ist es den „schlau“ Umgang mit Medien gemeinsam mit den Kindern zu leben. Das Zauberwort dabei heißt „gemeinsam“. Nützen Sie die Medien um aufkommende Themen mit den Kids zu besprechen oder gemeinsam aus den Programmen auszuwählen und darüber zu reden.

SCHWIERIGE ZEITEN

27. Voller HOFFNUNG sein

Hoffnungsvoll sein heißt, sich für die Zukunft realistische Ziele setzen und daran glauben, dass Sie mit Ihren Fähigkeiten die Chance haben dieses Ziel auch zu erreichen.

Die Hoffnung hält uns aufrecht, auch wenn Dinge nicht immer so laufen, wie wir es gerne hätten. Umstände ändern sich, Unerwartetes taucht auf. Hoffnung trägt uns auch durch schwierige Zeiten.

28. BEWÄLTIGEN, aber WIE?

Arbeiten Sie aktiv daran verschiedene Strategien zu entwickeln um mit schwierigen Situationen umzugehen. Sprechen Sie mit Freunden, meditieren Sie, machen Sie ausgedehnte Spaziergänge, setzen Sie auf Bewegung. Es macht Sie freier und glücklicher.

29. Von der SEELE SCHREIBEN

Ein Tagebuch schreiben oder die Gedanken schriftlich festhalten, kann helfen mit Problemen besser umzugehen, eine Situation klarer zu sehen, Dinge effizienter zu organisieren. Das Niederschreiben erlaubt Ihnen Ihre Situation gleichsam „von außen“ zu betrachten. Die geschriebenen Gedanken können Sie umschreiben, wieder darauf zurück kommen oder Sie auch wegwerfen.

30. Um HILFE BITTEN

Je länger Sie ein Problem mit sich herumschleppen, umso schwieriger und undurchsichtiger kann es werden. Scheuen Sie sich nicht ein Familienmitglied, einen Freund oder aber auch um professionelle Hilfe zu bitten. Nehmen Sie Hilfe an, es stärkt Sie in Ihren Fähigkeiten mit Problemen fertig zu werden. Wenn Sie sich überfordert fühlen und das Gefühl haben einfach allein nicht mehr weiter zu kommen, suchen Sie das Gespräch mit einem Psychologen, einer Psychologin. Psychologie hilft!

31. ENGE BEZIEHUNGEN

Die positiven Emotionen, geteilte Erfahrungen und die körperliche Nähe, die mit engen Beziehungen verbunden sind, haben einen starken Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden und helfen mit Stress in schwierigen Situationen besser umzugehen. In jeder noch so engen Beziehung lassen sich auch negative Erfahrungen nicht vermeiden, halten Sie sich aber immer die Vorteile vor Augen.

32. KONTAKT HALTEN

FreundInnen, Vertrauenspersonen zu haben, in deren Gesellschaft Sie einfach Sie selbst sein können, sind ein guter Schutzschild gegen Depressionen. Schon regelmäßige Treffen können wichtige Unterstützung bieten.

33. UNTERSTÜTZUNG AUS DEM WEB

Aus Online Gruppen können Netzwerke entstehen und daraus eventuell virtuelle Freundschaften. Diese treten nicht mit realen zwischenmenschlichen Kontakten oder Freundschaften in Konkurrenz, sie können diese eventuell unterstützen.

34. PROAKTIVE UNTERSTÜTZUNG

Bei Bedarf bieten Sie auf eigene Initiative Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis Hilfe und Unterstützung an. Soziale Unterstützung ist ein wichtiger Faktor für ein gelingendes Leben.

35. ENERGIE BÜNDELN

Wenn Sie das Gefühl haben, etwas verändern zu wollen, konzentrieren Sie sich auf das Machbare und verschwenden Sie Ihre Energie nicht auf das Unabänderliche (Vergangenheit, Behinderung . . .). Dies führt nur zu Gefühlen von Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit. Kleine Erfolge fühlen sich besser an als ein großer Misserfolg.

36. NICHT SO TRAGISCH

Oft wachsen sich Mücken zu Elefanten aus. Ist ein Loch in Ihrem Reifen wirklich ein Desaster? Wie Sie die kleinen Stolpersteine im Alltag einstufen, hat einen wesentlichen Einfluss auf Ihre Gemütslage.

37. AKTIVITÄT HILFT

Lassen Sie sich nicht von schlechter Stimmung oder Trauer „runterziehen“. Aktivität hilft, überwinden Sie sich etwas zu tun, auch wenn Ihnen gerade nicht danach ist.

38. FLEXIBILITÄT im DENKEN

Starre Denkmuster, strikte Herangehensweisen und zu fixe Regeln, dies alles kann zu erhöhtem Stress, zu Angstzuständen und Depressionen führen. Zwischen „schwarz oder weiß“ und „alles oder nichts“ gibt es noch Vieles. Statt „ich muss“ oder „ich sollte“, gehen Sie mit der Sichtweise „es wäre hilfreich, wenn . . .“ an Dinge heran.

39. GUTE GEDANKEN

Statt schon im Vorhinein ein Ereignis im eigenen Denken zur Katastrophe werden zu lassen, erinnern Sie sich mit Stolz an Gelungenes aus naher Vergangenheit. Finden Sie die Momente in denen Sie Sie selbst gewesen sind, das hebt Ihre Stimmung und verhilft zu einer positiven Sicht der Welt und Zukünftigem.

40. RICHTIGES ERKENNEN

Die eigene Missdeutung psychischer Probleme kann diese oftmals verstärken. Sich selbst über psychische Gesundheit geeignet zu informieren, hilft zu erkennen, dass andere oder man selbst gerade schwierige Zeiten durchleben.

WIE FINDE ICH EINE PSYCHOLOGIN EINEN PSYCHOLOGEN?

BÖP-Helpline – Das Infotelefon des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen

Vertraulich. Professionell. Kostenlos.

T 01 / 504 8000

helpline@boep.or.at

Erste Klinisch-psychologische Ambulanz

In der Ersten klinisch-psychologischen Ambulanz des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen (BÖP) finden Menschen mit psychosozialen Belastungen rasche Hilfe und Begleitung.

Terminvereinbarung unter T 01 / 504 8000

www.psychnet.at

Das Online Informationssystem
für psychologische Dienstleistungen

Impressum

BÖP - Berufsverband Österreichischer
Psychologinnen und Psychologen
Dietrichgasse 25, A-1030 Wien, T +43 1 407 26 71-0,
F +43 1 407 26 71-30 buero@boep.or.at, www.boep.or.at

Wir danken dem Irischen Psychologenverband für die
Genehmigung zum Abdruck und Übersetzung der Tipps.