

# Mentale Gesundheit – Tipps Aufbauen, Stärken & Erhalten



**Mentale Gesundheit = Fähigkeit, sich selbst zu überdenken und einzuschätzen, Bereitschaft Neues zu lernen & insgesamt eine positive, offene Grundhaltung einzunehmen.**

## Tipps & Tricks

1. **Erinnert und bestärkt** euch untereinander darin, positiv zu denken (bedeutet auch Traum- und Wunschdenken zu vermeiden, das dann zu Frustration führt, weil es sich nicht erfüllt).
2. **Seid euch klar** über eure unterschiedlichen “roten Knöpfe”, also Stress-Auslöser – vermeidet sie zu drücken und helft einander, mit ihnen umzugehen (siehe auch Liste mit Warnzeichen). Manchmal gibt ein ehrlich gemeintes “Ich weiß, Du fühlst Dich jetzt vielleicht gestresst und unter Druck – aber ich bin sicher, Du machst das schon!” dem anderen schon so viel positive Energie, dass der Stress sich weniger drückend anfühlt.
3. **Voll getroffen** vom Gefühl “alles zu viel”? Lerne und nutze schnelle SOS-Übungen, die die körperliche Reaktion auf Stress herunterfahren – und damit auch helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren.

## Einfache & schnelle Übungen

### SOS-Anti-Stress-Übung



**3 – 5 Minuten** (oder so lange Du magst - 3 Minuten bewirken schon etwas!)

1. Wenn Du merkst, dass Du unter Druck/Stress stehst (und Dein Herz entsprechend schnell schlägt), atme 2 – 3 mal langsam und tief (bis in den Bauch) durch.
2. Leg Deine Hand sanft auf Dein Herz und nimm ganz bewusst den leichten Druck und die Wärme der Hand an dieser Stelle wahr. Wenn Du magst, kannst Du auch beide Hände über- oder nebeneinander legen, wenn sich das besser für Dich anfühlt.
3. Konzentriere Dich darauf, den Druck Deiner Hand auf der Brust zu spüren. Wenn Du magst, kannst Du mit der Hand auch in kleinen Kreisen über die Stelle fahren.
4. Nimm ganz bewusst die natürliche Atembewegungen Deines Brustkorbes wahr. Manchmal schließen wir dabei auch ganz automatisch die Augen. Fahre so lange fort,

# Mentale Gesundheit – Tipps Aufbauen, Stärken & Erhalten

bis Du Dich deutlich ruhiger als zu Beginn fühlst & sich auch Dein Herzschlag verlangsamt hat.

## 4-7-8 Atemübung (Stopper fürs “Gedankenkarussell”)



3 – 5 Minuten

Diese Übung bringt Kopf und Körper dazu, sich auf die Atmung zu konzentrieren statt auf immer wiederkehrende Gedanken – auch und gerade vor dem Einschlafen.

1. Lippen leicht öffnen und mit einem leisen Zischen vollständig durch den Mund ausatmen.
2. Lippen schließen und gleichmäßig und tief durch die Nase einatmen, dabei in Gedanken bis 4 zählen.
3. Atem anhalten und in Gedanken bis 7 zählen (entspricht ca. 7 Sekunden).
4. Wie im ersten Schritt mit leicht geöffneten Lippen leise zischend ausatmen, dabei in Gedanken bis 8 zählen (entspricht etwa 8 Sekunden).

## Warnzeichen für/bei Stress



Wenn ihr diese Warnzeichen über einen längeren Zeitraum bei euch selbst oder anderen wahrnehmt, kann das ein Hinweis auf ein ungesundes Maß an Stress sein.

1. Muskelschmerzen
2. Erhöhter Bedarf an Medikamenten (besonders Schmerzmittel)
3. Dauerhafte leichte Entzündungen im Körper (Gelenke, Organe)
4. Hautprobleme
5. Vermehrtes/ständiges Frieren
6. Heißhunger auf Süßes/Zucker
7. Dauernde Müdigkeit (trotz ausreichend Schlaf/Urlaub)
8. Mangel an oder weniger Anteilnahme und Freundlichkeit
9. (starke) Gewichtsschwankungen
10. Sehr ängstliches/besorgtes Verhalten
11. Krank werden an einem der ersten Urlaubstage
12. Mehr als 3 Infekte (Erkältung, Grippe, Magen-Darm) im Jahr
13. Schwierigkeiten zu lernen/sich Dinge zu merken, Vergesslichkeit