

Zeit für mich

1x1 der mentalen Stärke

Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVAEB.



© Marion Carniel

Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel



© Andi Bruckner

Obmann
Mag. Dr. Eckehard Quin

Impressum
Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien
Bild Cover: © Evgeny Atamanenko/Shutterstock.com
Auflage: 11/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Sehr geehrte Dame!
Sehr geehrter Herr!

Gesundheit ist ein wichtiger Faktor für ein selbstbestimmtes und angenehmes Leben. Dabei spielen drei Faktoren eine wichtige Rolle – der Körper, die Psyche und die sozialen Kontakte.

Um gesund zu bleiben, benötigen sowohl unser Körper als auch unsere Psyche einen ausgewogenen Wechsel zwischen Aktivitäten und Ruhephasen. Unser Körper zeigt eine Überlastung, beispielsweise durch einen Muskelkater, sehr schnell an. Die Signale der Psyche sind hingegen oft nicht so eindeutig zu erkennen. Deshalb ist es wichtig, gut auf sich zu achten und regelmäßige Erholungspausen im Alltag einzuplanen.

In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie gut für sich sorgen, sich richtig erholen und einen geruhsameren Schlaf genießen können. Mithilfe verschiedener Übungen lernen Sie, Ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, neue Energie zu tanken und Ihren Schlaf positiv zu beeinflussen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team der BVAEB-Gesundheitsförderung

Inhaltsverzeichnis

Selbstfürsorge **6**

Was ist Selbstfürsorge? **6**

Wie funktioniert Selbstfürsorge? **6**

Übung: Energie-Check 7

Übung: Zeit für mich einplanen 8

Übung: Bitte lächeln 9

Erholung **10**

Was ist Erholung? **10**

Wie funktioniert Erholung? **10**

Welche Arten von Erholung gibt es? **10**

Übung: Wahrnehmen, wann es Zeit ist, sich zu erholen 11

Wie baue ich Erholung in meinen Alltag ein? **12**

Übung: Poweratmung 13

Übung: Gedanklicher Kurzurlaub 14

Schlaf **15**

Warum ist Schlafen wichtig? **15**

Was sollte man über Schlaf wissen? **15**

Wie gelingt guter Schlaf? **18**

Übung: Schlafhygiene verbessern 18

Übung: Rituale vor dem Schlafengehen 20

Übung: Stoppen Sie das Grübeln 21

Unterstützung 22

Wenn das Gleichgewicht instabil ist: Zum richtigen Zeitpunkt Hilfe suchen 22

Wo bekomme ich Unterstützung? 23

Kostenlose Unterstützung in Österreich 24

Weiterführende Literatur 25

Selbstfürsorge und Erholung 25

Schlaf 26

Nichts bringt uns auf unserem Weg
besser voran als eine Pause.

- Elizabeth Barrett-Browning -

Selbstfürsorge

Was ist Selbstfürsorge?

„Selbst für sich zu sorgen“ heißt, auf die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen zu achten sowie freundlich und wertschätzend gegenüber sich selbst zu sein.

Für das eigene Wohlergehen zu sorgen, ist wichtig, denn dadurch reduziert sich Ihr Stresserleben, Ihr Wohlbefinden verbessert sich und Sie verfügen über mehr Kraft und Energie.

Wie funktioniert Selbstfürsorge?

Wir erledigen täglich beruflich und privat zahlreiche kleinere oder größere Aufgaben. Einige davon gehen uns leicht und schnell von der Hand, andere hingegen sind sehr anstrengend, mühevoll und dauern lange an. Genau hier beginnt die Selbstfürsorge.

Kommen Sie in Ihre Kraft

Unser Alltag ist voll mit Aufgaben und Aktivitäten. Bestimmte Gewohnheiten schleichen sich ein und werden gar nicht mehr bewusst gesehen. Ab und zu bemerken wir, dass wir nach gewissen Aufgaben oder Tätigkeiten müde und erschöpft sind oder wir spüren, dass uns einzelne Menschen nicht gut tun.



© Rawpixel.com/
Shutterstock.com



Übung: Energie-Check

Nehmen Sie Ihren Alltag unter die Lupe:

Was gibt Ihnen Energie? Nach welchen Aufgaben oder Aktivitäten fühlen Sie sich gut? Mit welchen Menschen sind Sie gerne zusammen?

Das gibt mir Energie:

Was raubt Ihnen Energie? Nach welchen Aufgaben fühlen Sie sich erschöpft und müde? Welche Menschen „rauben“ Ihnen Energie?

Das raubt mir Energie:



Ziel dieser Übung ist es, Energiespender und -räuber zu erkennen.

Nehmen Sie sich Zeit für sich

Im Laufe des Lebens legen wir unseren Fokus immer stärker nach außen. Wir sorgen uns um unsere Familie, Freundinnen und Freunde oder auch um Kolleginnen und Kollegen. Manche glauben fest daran: „Wenn es den anderen gut geht, geht es auch mir gut!“ Diese Einstellung kann gefährlich werden und krank machen. Denn nur wenn es uns selbst gut geht, können wir auch für andere sorgen. Das heißt, wir müssen unsere eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen wahrnehmen.



Übung: Zeit für mich einplanen

Selbstfürsorge benötigt nicht viel Zeit. Beginnen Sie mit fünf bis zehn Minuten täglich. Hierbei ist nicht die Dauer, sondern die Regelmäßigkeit ausschlaggebend.

Überlegen Sie, wie Sie „Zeit für sich“ in Ihren Alltag einbauen können:

- Wann haben Sie am Tag fünf bis zehn Minuten Zeit nur für sich? Dies kann morgens, mittags oder abends sein.
- Was können Sie in dieser Zeit Gutes für sich tun, beispielsweise lesen, spazieren gehen oder meditieren?



Ziel dieser Übung ist es, sich bewusst kleine Zeitfenster zu schaffen.

Gehen Sie liebevoll mit sich selbst um

Selbstfürsorge heißt auch, freundlich und liebevoll mit sich umzugehen. Das beginnt mit wertschätzenden Gedanken bis hin zur Erfüllung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Merken Sie beispielsweise, dass Sie schon sehr müde sind, dann zwingen Sie sich nicht wachzubleiben, sondern gönnen Sie sich etwas Schlaf.

Übung: Bitte lächeln

Versuchen Sie jedes Mal, wenn Sie vor einem Spiegel stehen oder daran vorbeigehen, zu lächeln. Denn: „Lächeln ist ein Geschenk an sich selbst, das sich jeder leisten kann."



© Dean Drobot/Shutterstock.com

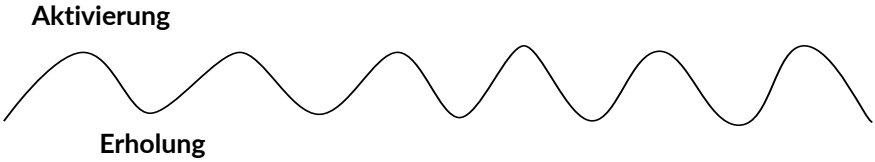
Erholung

Was ist Erholung?

Nach körperlicher oder geistiger Anstrengung gilt es die verbrauchten Kräfte wieder zurückzugewinnen. Die Auffüllung des Energiespeichers ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Wie funktioniert Erholung?

Weder unser Körper noch unser Geist sind dafür geschaffen, ständig auf Hochtouren zu laufen. Ob wir nun körperlich schwer arbeiten, uns sportlich betätigen oder hoch konzentriert eine Aufgabe im Büro lösen – um leistungsfähig und gesund zu bleiben, benötigen wir Erholung und Pausen. Würden wir den ganzen Tag faul in der Hängematte liegen und das über eine längere Zeit, täte uns das auch nicht gut. Der Mensch braucht das Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivierung und Erholung. Daher ist auch Erholung nicht gleich Erholung, da es darauf ankommt, was man zuvor gemacht hat.



Welche Arten von Erholung gibt es?

Die moderne Erholungsforschung zeigt, dass Erholung viel mehr als einfach „Nichtstun“ ist – wobei auch das Nichtstun manchmal sehr erholsam sein kann. Wovon wir eine Pause brauchen, hat Einfluss darauf, was wir tun

sollten. So meinte der Schauspieler Paul Hörbiger: „Erholung besteht oft nicht im Nichtstun, sondern in dem, was man sonst nicht tut.“ Und damit hatte er vollkommen recht.

Jemand, der den ganzen Tag schwere körperliche Arbeit leistet, wird nicht am Abend im Fitnessstudio in der Kraftkammer trainieren, sondern vielleicht ein Buch lesen. Jemand, der einer eher eintönigen Arbeit nachgeht, wird in der Freizeit nach Herausforderungen suchen und möglicherweise einer kreativen Beschäftigung nachgehen. Personen, die eine Tätigkeit ausüben, die keine sichtbaren Ergebnisse liefert, werden es vielleicht lieben, sich handwerklich zu betätigen, um danach ihr „Werk“ mit Stolz zu präsentieren. Wer sich den ganzen Tag geistig sehr anstrengt, wird sich wahrscheinlich am Abend gerne körperlich „auspowern“. All das bedeutet Erholung.



Übung: Wahrnehmen, wann es Zeit ist, sich zu erholen

Manche spüren sehr gut, ob sie Erholung brauchen, andere eher weniger. Durch Beantwortung nachstehender Fragen lernen Sie sich und Ihr Bedürfnis nach Erholung besser kennen.

Wie geht es Ihnen nach einem anstrengenden Tag?

Wie fühlen Sie sich nach einer anstrengenden Aufgabe oder einer intensiven Arbeitswoche?

Woran erkennen Sie, dass Sie eine Pause brauchen?

Wie baue ich Erholung in meinen Alltag ein?

Wenn Sie Ihre „Energiespender“ kennen, versuchen Sie diese so oft als möglich in Ihren Alltag einzubauen. Auch Pausen helfen, ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu schaffen.

Minipausen machen

Für einen kleinen „Frischekick zwischendurch“ sind bewusst gesetzte „Minipausen“ hilfreich. Bereits wenige Minuten reichen aus, um Körper und Geist aufzulockern. Stehen Sie beispielweise regelmäßig auf, strecken Sie sich, kreisen Sie Ihre Schultern, holen Sie sich ein Glas Wasser, atmen Sie einmal tief ein und wieder aus oder lassen Sie Ihre Augen entspannt in die Ferne schweifen. Egal, wie kurz oder lang die Pause ist, achten Sie darauf, dass zumindest eines der drei nachfolgenden Merkmale für eine gute Pause erfüllt ist:

1. **Woanders hingehen**
   Gehen Sie in einen anderen Raum oder hinaus ins Freie.

2. **Etwas anderes tun**
   Trinken Sie ein Glas Wasser, führen Sie ein kurzes Telefonat oder genießen Sie die frische Luft.

3. **An etwas anderes denken**
   Denken Sie an einen schönen Ort oder lassen Sie Ihre Gedanken in die Ferne schweifen.

Besser abschalten

Abschalten bedeutet, sich von vergangenen Tätigkeiten mental und emotional zu distanzieren. So gelingt es Ihnen:

- Aufgaben abschließen
- Arbeitstag ausklingen lassen und bewusst beenden, indem Sie beispielsweise:
  - den Arbeitsplatz ordnen, To-Do-Listen abhaken oder sich offene Punkte für den nächsten Tag notieren
  - Sagen Sie sich: *„Morgen werde ich mich um diese Aufgaben kümmern, bis dahin bleiben sie hier.“*
- Bewusst einen „Schlusspunkt“ setzen – das kann die Bürotür sein, die

hinter Ihnen ins Schloss fällt oder die Melodie beim Herunterfahren Ihres Computers
- Ein bewusst gesetztes Ritual – beispielsweise Händewaschen beim Heimkommen mit der Vorstellung alles Anstrengende mit abzuwaschen, die Kleidung wechseln oder eine Runde ums Haus gehen
- Bewusste Ablenkung mit Bewegung, Entspannung oder sozialen Kontakten schaffen
- Handy und Tablet weglegen

Durchatmen

Mit der Atmung können Sie Ihren Körper entspannen. Mittels Poweratmung können Sie Ihren Herzschlag an Ihren Atem angleichen.

Übung: Poweratmung

Sie können bei der Übung sitzen, liegen oder auch stehen. Zuerst atmen Sie für rund fünf bis sechs Sekunden lang ein, halten den Atem kurz an (natürliche Atempause) und atmen danach für rund fünf bis sechs Sekunden lang aus. Danach halten Sie den Atem wieder kurz an (natürliche Atempause) und atmen erneut für fünf bis sechs Sekunden ein.

Wiederholen Sie diese Atmung 15 bis 30 mal und kehren sie danach wieder in Ihre normale Atmung zurück.

Zum Anhören der Übung scannen Sie bitte den dazugehörigen QR-Code.

Ziel dieser Übung ist es, Stress abzubauen und durch bewusstes Lenken der Atmung von einer flachen Stressatmung in eine entspannende Atmung zu wechseln. Diese Atemtechnik wirkt beruhigend auf unser autonomes Nervensystem.

Gedanken schweifen lassen

Ab und zu benötigt unser Gehirn eine Pause. Dabei hilft es, die Gedanken loszulassen und die Kontrolle abzugeben. Es kann auch sein, dass Sie an gar nichts denken, auch das wirkt sich auf unser Gehirn wie ein „Kurzurlaub“ aus. Lassen wir unsere Gedanken los und aktivieren unsere sogenannten Alpha-Wellen im Gehirn. Diese fördern die Kreativität und ermöglichen einen kostenlosen „Kurzurlaub“.

Übung: Gedanklicher Kurzurlaub

Setzen oder legen Sie sich bequem hin und schließen Sie Ihre Augen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zuerst auf Ihre Atmung. Atmen Sie bewusst regelmäßig ein und aus.

Lassen Sie dann in Ihren Gedanken ein Bild entstehen. Denken Sie an einen schönen Augenblick, den Sie vor kurzem erlebt haben, wie einen Sonnenuntergang, einen Strandausflug, einen Bergausblick oder an einen Ort aus Ihrer Erinnerung oder Fantasie, der für Sie Ruhe und Entspannung bedeutet. Stellen Sie sich vor, was Sie an diesem Ort und in diesem Moment sehen, hören, spüren und riechen können. Nehmen Sie diesen Ort mit all Ihren Sinnen wahr. Halten Sie diesen Fokus ein paar Minuten lang und genießen Sie diese mentale Entspannung.

Sie können sich diese Übung auch gerne anhören. Dafür scannen Sie bitte den dazugehörigen QR-Code.

Ziel dieser Übung ist es, stressige Gedanken loszulassen und gezielt durch etwas Positives und Erholsames zu ersetzen.

www.bvaeb.at/psychischfit

Schlaf

Warum ist Schlafen wichtig?

Schlaf ist die beste Medizin. Körper und Geist erholen sich, Eindrücke werden verarbeitet und unser Immunsystem wird gestärkt. Guter Schlaf fördert unser Denken, das Lernen, die Kreativität und die Gesundheit. Daher ist es wichtig, grundlegende Dinge über guten Schlaf zu wissen.

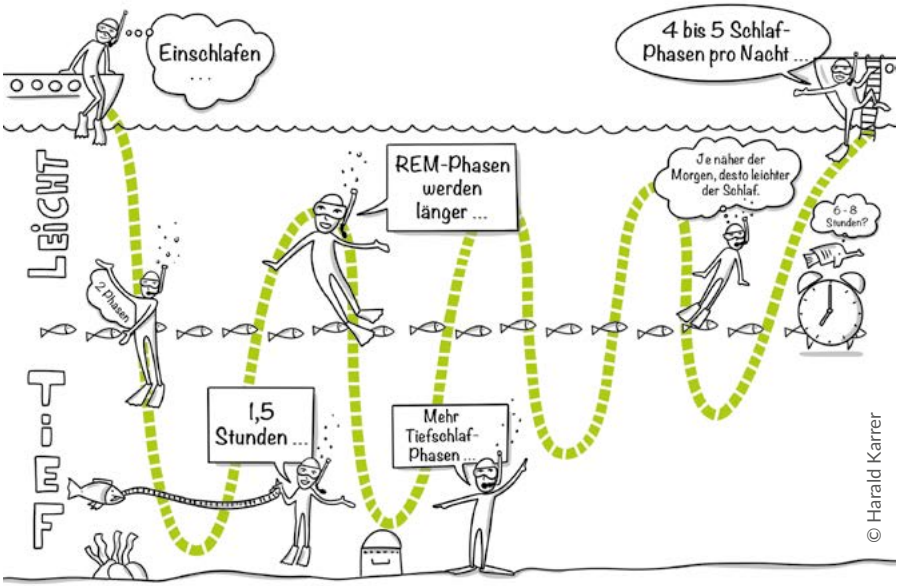
Was sollte man über Schlaf wissen?

Es existieren viele Mythen über das Phänomen Schlaf, wie zum Beispiel „Wir brauchen jede Nacht acht Stunden Schlaf.“ Wie viel Schlaf ein Mensch benötigt, ist individuell. Die meisten Menschen schlafen durchschnittlich zwischen sechs und acht Stunden – es gibt aber auch Kurz- oder Langschläfer.

Eigentlich ist es sehr simpel: Wenn wir uns am nächsten Tag fit, wach und ausgeschlafen fühlen und gut konzentrieren können, dann haben wir die Nacht davor ausreichend geschlafen. Das eigene Schlafbedürfnis zu kennen, ist von großem Vorteil.

Viele Menschen nehmen an, dass sie schlecht schlafen, wenn sie in der Nacht aufwachen. Das ist jedoch völlig normal. Das Schlafen läuft in verschiedenen Phasen ab, die sich mehrmals pro Nacht wiederholen. Wir schlafen mal leichter, mal tiefer, wir wachen auf, schlafen wieder ein und träumen mal mehr, mal weniger. Die verschiedenen Schlafetappen sind in der nachfolgenden Grafik als grüne Linie dargestellt.

Verschiedene Schlafphasen



Der Taucher taucht ab: Beim Einschlafen ist unser Schlaf sehr leicht. Deshalb wird diese Phase auch Leichtschlafphase genannt.

Der Taucher taucht tiefer ab: Nach einiger Zeit gelangen wir in die Tiefschlafphase. Hier regeneriert und erholt sich der Körper besonders gut.

Anschließend gelangen wir in die Traumphase, die sogenannte REM-Phase. Diese ist durch die erste grüne Welle nach oben im Bild dargestellt. REM steht für Rapid Eye-Movement und bedeutet schnelle Augenbewegungen. Wenn wir träumen, bewegen sich unsere Augen unter den geschlossenen Augenlidern. Unser Gehirn ist in dieser Phase hochaktiv, wir sind jedoch schwer zu wecken und können uns nicht bewegen.

Diese Wellen aus Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM-Schlaf wechseln einander ab und dauern je rund eineinhalb Stunden. Der Zyklus wiederholt sich dabei vier- bis fünfmal pro Nacht.


© barang/Shutterstock.com

Schlafqualität

In den ersten Stunden nach dem Einschlafen schlafen wir tiefer als gegen Morgen hin. Daher kommt auch der Glaube, dass der Schlaf vor Mitternacht am erholsamsten ist. Auch wenn Sie nach Mitternacht schlafen gehen, schlummern Sie in der ersten Zeit nach dem Einschlafen am besten. Der Tiefschlaf nimmt mit der Schlafdauer ab.

Gelegentlich kürzer zu schlafen, gar nicht zu schlafen oder in der Nacht aufzuwachen, beeinflusst die Schlafqualität nicht. Versäumter Schlaf wird auf natürliche Art und Weise in den darauffolgenden Nächten nachgeholt. Erst ein Schlafmangel über einen längeren Zeitraum kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Schlafschwierigkeiten und -störungen können verschiedene Gründe haben. Eine häufige Ursache ist die Angst vor der Schlaflosigkeit selbst. Einfache Regeln zur Schlafhygiene zu beachten und konsequent einzuhalten, hilft hier am besten.

Wie gelingt guter Schlaf?

Um gut schlafen zu können, gilt es zunächst einige Regeln zur Schlafhygiene zu befolgen. Starten Sie dazu mit nachfolgender Übung:

Übung: Schlafhygiene verbessern

Sehen Sie sich das Bild genau an und markieren Sie die Stellen mit einem Kreuz, die Sie als Hindernis für einen guten Schlaf entdecken.



Die Lösung finden Sie auf der nächsten Seite.

Lösung zur Übung „Schlafhygiene verbessern“:

- Die Straßenlaterne ist zu hell und erleuchtet daher den Schlafraum zu sehr – Dunkelheit lässt uns müde werden.
- Das Thermometer zeigt eine zu warme Raumtemperatur an – es ist zu heiß. Eine nicht zu warme und nicht zu kühle Umgebung lässt uns besser schlafen.
- Essensreste, Laptop oder Fernseher sollten in einem Schlafzimmer grundsätzlich nichts zu suchen haben. Wenn es jedoch nicht anders möglich ist, achten Sie zumindest darauf, vor dem Schlafen ein angenehmes Schlafumfeld zu schaffen, indem Sie beispielsweise Essenreste wegräumen.
- Das Handy sollte – wie alle elektronischen Geräte – aus dem Schlafzimmer verbannt werden.

Ziel dieser Übung ist es, sich einfacher Regeln für eine gute Schlafhygiene bewusst zu werden.

Was Sie noch für einen guten Schlaf tun können:

- Rituale vor dem Schlafengehen einführen
- Schlafumfeld verbessern
- Wohlfühlatmosphäre und angenehmes Raumklima schaffen
- Abendliche Entspannung fördern
- Den Abend bewusst genießen
- Sich während des Tages bewegen
- Vermeiden Sie nachts auf die Uhr zu schauen
- Notizblock am Nachttisch für spontane Einfälle bereit legen
- Nur bei Müdigkeit ins Bett gehen
- „Nicht-schlafend“ wenig Zeit im Bett verbringen
- Entspannungstechniken erlernen
- Möglichst regelmäßig zur gleichen Zeit schlafen gehen
- Schweres Essen, Koffein und Alkohol vermeiden



Übung: Rituale vor dem Schlafengehen

Abendliche Rituale sind gewohnte Routinen, die Körper und Geist signalisieren: „Jetzt ist gleich Schlafenszeit!“ Schaffen Sie eine Art „Auszeit“ und „Ruheinsel“ zwischen den Alltagstätigkeiten und dem Zubettgehen. Ob Sie nun ein gutes Buch lesen, Musik hören, Entspannungsübungen durchführen oder ein Bad nehmen, alles, was entspannungsfördernd ist, ist auch schlaffördernd. Bitte beachten Sie, dass Alkohol zwar entspannend wirkt, uns aber schlechter schlafen lässt, weil wir weniger tief schlafen. Sie können auch den Tag noch einmal gedanklich durchgehen und sich fragen – „Was ist heute gut gelaufen? Was ist erledigt?“ – und somit den Tag gut abschließen.

Welche Rituale helfen Ihnen am Abend abzuschalten und „runterzukommen“? Welche Übungen könnten Sie in Zukunft dabei unterstützen? Seien Sie kreativ!

Sind Sie eine Lerche oder eine Eule?

Unsere „innere Uhr“ folgt einem ungefähren 24-Stunden-Rhythmus. Sonne und Licht steuern uns dabei. Es gibt verschiedene Schlaftypen, wie zum Beispiel „Lerchen“ (Morgenmenschen) und „Eulen“ (Abendmenschen), deren Schlaf-Wach-Rhythmus sich unterscheidet. „Lerchen“ gehen früh zu Bett und sind daher schon früh am Morgen fit und leistungsfähig. „Eulen“ sind bis spät in die Nacht aktiv und wach und kommen morgens nur schwer aus dem Bett. Es gibt auch Mischtypen, dennoch ist es nicht möglich, eine „Eule“ in eine „Lerche“ oder umgekehrt zu verwandeln. Um die richtige Zubettgehzeit für einen selbst zu ermitteln, ist es wichtig zu wissen, welcher Schlaftyp man ist. Je nachdem, ob „Eule“, „Lerche“ oder Mischtyp – sollten Sie Ihren Tagesablauf bestmöglich danach ausrichten.



Übung: Stoppen Sie das Grübeln

Häufig können wir vor Sorgen nicht einschlafen. Die Gedanken drehen sich im Kreis und wir grübeln. Doch wie stoppt man das Gedankenkarussell?

Möglichkeit 1:
Nutzen Sie die Fähigkeit Ihres Gehirns schöne Bilder entstehen zu lassen. Unternehmen Sie eine Fantasiereise und „beamen" Sie sich gedanklich an einen schönen Ort, ans Meer, in die Berge, an einen See oder an Ihren ganz persönlichen Ruheort oder Kraftplatz. Fühlen Sie diesen Ort mit allen Sinnen. Was sehen, hören, spüren, riechen und schmecken Sie? Wer ist noch dabei? Führen Sie Regie im eigenen Kopfkino. Wichtig ist, dass Sie an etwas Schönes und Beruhigendes denken.

Möglichkeit 2:
Lenken Sie sich ab, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren natürlichen Atemfluss legen und Ihre Atemzüge laufend mitzählen:
Einatmen 1, ausatmen 2, einatmen 3 und so weiter. Gelingt Ihnen das gut, können Sie sich gedanklich auf eine „Reise durch Ihre Körperteile" machen. Spüren Sie, wie Sie beispielsweise Ihre Hände, Arme oder Schultern wahrnehmen? Und wenn sich ein Sorgengedanke auftut, kommen Sie einfach wieder zurück zum bewussten Wahrnehmen der Körperteile.

Möglichkeit 3:
Ziehen Sie von der Zahl 1 000 immer wieder 13 ab oder spielen Sie gedanklich „Stadt-Land-Fluss". Ihrer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Ausreichender und erholsamer Schlaf wirkt sich positiv auf unseren Körper, aber auch auf unsere Psyche aus, da sich während des Schlafens Körper und Geist regenerieren.

Nicht jeder Tag ist gleich, deshalb schlafen wir manchmal mehr oder weniger bzw. intensiver oder leichter. Das ist vollkommen in Ordnung und gehört zu einem normalen und gesunden Schlafverhalten dazu.

Unterstützung

Wenn das Gleichgewicht instabil ist: Zum richtigen Zeitpunkt Hilfe suchen

Um psychisch gesund zu sein, ist es wichtig, negative Emotionen gelegentlich neu zu bewerten und gute zwischenmenschliche Beziehungen zu pflegen. Zusätzlich kann das Fördern positiver Emotionen das psychische Wohlbefinden verbessern.

Auf der anderen Seite gibt es viele Begebenheiten, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen können. Beispielsweise können Stress, Konflikte oder schwierige Lebensphasen die Psyche ins Ungleichgewicht bringen. Viele sehen dabei über ihre Sorgen und Ängste hinweg oder schämen sich sogar dafür. Meist sind es Gedanken wie „So schlimm ist es doch nicht.“, „Ich brauche keine Hilfe.“ oder „Das schaffe ich schon alleine.“, die jemanden davon abhalten, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Psychische Belastungen werden in der Gesellschaft oft als Schwäche gesehen und gelten nach wie vor als Tabuthema. Aufgrund dessen trauen sich viele Menschen nicht über ihr psychisches Wohlbefinden zu sprechen oder ignorieren dieses aus Angst davor, dass andere Menschen schlecht von ihnen denken könnten.

Je früher man sich diesen Herausforderungen stellt und professionelle Hilfe sucht, desto besser und schneller können diese Belastungen reduziert beziehungsweise vermieden und gesundheitsbewusster gelebt werden.

Psychische Beschwerden sind grundsätzlich den körperlichen Beschwerden gleichzusetzen. Wenn rechtzeitig und richtig behandelt wird, kommt es zu einer Verbesserung bis hin zur Lösung der Probleme sowohl im psychischen als auch im physischen Bereich. Die Wirksamkeit von psychischen Behandlungsmöglichkeiten ist dabei wissenschaftlich belegt.

Wo bekomme ich Unterstützung?

Ab und zu gerät das psychische Gleichgewicht in Schieflage. Einige schaffen es selbst, die Balance wiederherzustellen, andere benötigen dafür Unterstützung. Doch wo bekommt man die richtige professionelle Unterstützung?

Psychiaterinnen und Psychiater
Psychiaterinnen und Psychiater sind Ärztinnen und Ärzte, die Medizin studiert haben und sich im Zuge der Fachärztinnen- oder Fachärzteausbildung auf den Bereich „Psychiatrie“ spezialisiert haben. Sie diagnostizieren und behandeln psychische Störungen und Krankheiten. Dabei dürfen sie Medikamente verschreiben und überprüfen deren Wirksamkeit und Nebenwirkungen.

Psychologinnen und Psychologen
Psychologinnen und Psychologen schließen ein Psychologie-Studium ab. Sowohl während des Studiums als auch nach dem Studium können verschiedene Schwerpunkte, wie „Klinische Psychologie“, „Gesundheitspsychologie“ oder „Arbeitspsychologie“ gewählt werden. Psychologinnen und Psychologen beschäftigen sich mit dem Erleben und Verhalten des Menschen. Ihre Kenntnisse und Methoden basieren auf wissenschaftlicher Forschung.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten
Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten absolvieren eine zusätzliche Ausbildung zu ihrem Quellenberuf und spezialisieren sich auf eine therapeutische Richtung. Es gibt rund 20 verschiedene therapeutische Richtungen. Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten beschäftigen sich mit psychisch bedingten Störungen.

Kostenlose Unterstützung in Österreich

Bedenken Sie immer: Sich Hilfe zu holen, ist ein Zeichen von Stärke.

Hier finden Sie einige österreichweite, kostenlose Angebote:

Psychologische Online-Beratungen – ein Präventions-Service der BVAEB
www.bvaeb.at/beratung

Kriseninterventionszentrum
www.kriseninterventionszentrum.at
www.promenteaustria.at

Frauenhelpline
www.frauenhelpline.at

Männernotruf
www.maennernotruf.at

Rat auf Draht für Kinder und Jugendliche
www.rataufdraht.at
147

Psychologische Studierendenberatung
www.studierendenberatung.at

Telefonseelsorge
www.telefonseelsorge.at
142

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP)
www.boep.or.at

Gesundheitsportal Österreich
www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/psychische-krankheiten

Weiterführende Literatur

Selbstfürsorge und Erholung

Godwin, C. A., Hunter, M. A., Bezdek, M.A. et al. (2017).
Functional connectivity within and between intrinsic brain networks correlates with trait mind wandering. In Neuropsychologia, Vol. 103, 140–153.
doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2017.07.006

Gordon, C.-M. (2015).
Leben ohne Stress und Schmerzen durch die neue Faszien-Selbsttherapie.
Frankfurt am Main: Fischer.

Guldenschuh-Fessler, B., Fessler, R. (2020).
Psychologie in der Praxis: Jeden Tag glücklich! Mit Positiver Psychologie zu mehr Glück und Lebensfreude.
Verlag Mensch.

Kaluza, G. (2004).
Stressbewältigung.
Berlin: Springer.

Potreck-Rose, F., Jacob, G. (2012).
Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen.
Stuttgart: Klett-Cotta.

Schachinger, H. E. (2020).
Selbstwertgefühl und wertschätzende Beziehungen fördern. Ein Praxisbericht.
Psychologie in Österreich, Vol. 40.

Van Stappen, A. (2018).
Das kleine Übungsheft – Selbstliebe.
München: Trinity Verlag.

Schlaf

Heining, N. (2019).
Walker – Das große Buch vom Schlaf.
München: Wilhelm Goldmann.

Weeß, H.-G. (2018).
Schlaf wirkt Wunder:
Alles über das wichtigste Drittel unseres Lebens.
München: Droemer Verlag.

Notizen

Mach‘s einfach.

Mach‘s smart.

Mach‘s papierfrei.

Mach‘s anders.

Mach‘s digital mit

Meine bvaeb

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

auch online unter: www.meinebvaeb.at

Informationen zu den Leistungen und Services der BVAEB erhalten Sie unter:

050405 (österreichweit zu den Servicezeiten)

www.bvaeb.at/kontakt