



Kompakt-Ratgeber

# Gutes für die Seele tun

## Psychohygiene für den Alltag

*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.*

*Ich habe in meinem Ratgeber einige Tipps aus der Praxis für Sie zusammengestellt. Oft ist es ein kleiner Schritt, der große Wirkung zeigt. Auch wenn Sie nur einen Tipp pro Tag beachten, ist ein Anfang getan. Lassen Sie sich darauf ein - und stärken Sie Ihre Ressourcen!*

### ● Grenzen Sie sich ab

Nein sagen bedeutet manchmal das Ablehnen einer Bitte oder das Verzichten auf etwas Schönes.

Dennoch ist es wichtig, dass Sie wissen, wo Ihre Grenzen sind und diese auch beachten. Wenn es in Wahrheit schwierig für Sie ist, wenn Ihr Gefühl Ihnen „nein“ sagt, dann kommunizieren Sie es Ihrer Umwelt! Klarheit bewirkt Verständnis!

### ● Setzen Sie sich 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. Überlegen Sie sich realistische Ziele nach dem Motto „Ein Schritt nach dem anderen“, damit Ihre Erwartungen nicht enttäuscht werden.

### ● Schaffen Sie sich 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!

### ● Alltagsrituale und Visualisieren

Rituale sind Handlungen mit hohem Symbolgehalt. Bauen Sie solche sich täglich wiederholenden Abläufe in Ihren 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 festigen Sie die Aussagen innerlich.

### ● Schaffen Sie Struktur

Den Überblick zu behalten hilft den Stresslevel niedrig zu halten. Machen Sie sich morgens eine Liste der zu erledigenden Dinge, damit Sie sich ihren Tag gut einteilen und planen können.

## ● **Ausreichend Schlaf ist wichtig**

Das ist leider nicht immer möglich, versuchen Sie dennoch Ihr Schlafpensum einzuhalten. Nicht nur Ihr Handy, auch Sie müssen Ihre Akkus aufladen! ;)

## ● **Achten Sie auf Körpersignale**

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

## ● **Pflegen Sie Ihre Beziehungen**

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

## ● **Finden Sie Ihre „Rettungsanker“**

Sie sitzen in einem anstrengenden Termin und denken an das Schöne danach? Dann haben Sie Ihren Rettungsanker gefunden, der Sie das meeting durchhalten lässt! Solche „Auswege“ in schwierigen Momenten helfen uns diese zu schaffen und motivieren uns weiterzumachen.

## ● **Seien Sie körperlich aktiv**

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

## ● **Steigen Sie kurz aus**

Wenn Sie in einer Sache nicht weiter kommen, nehmen Sie sich eine Auszeit, ruhen Sie sich aus oder machen etwas komplett anderes - eine Art Reset für den Kopf...

## ● **Suchen Sie sich Ihre Kraftbilder**

Haben Sie 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.

## ● **Machen Sie das, was Ihnen 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.



### **Stephanie Niederhuber**

*Dipl. Lebens- und Sozialberaterin*

*Psychologische Beratung empathisch und kompetent*

#### Schwerpunkte und Themen:

- Ehe- und Familienberatung
- Begleitung in Krisen
- Erziehungsberatung
- Frauenspezifische Themen
- Schwangerenberatung
- Ressourcenstärkung
- Familienplanungsberatung
- Kommunikation
- Pferdegestützte Paarberatung
- Beratung in Bewegung