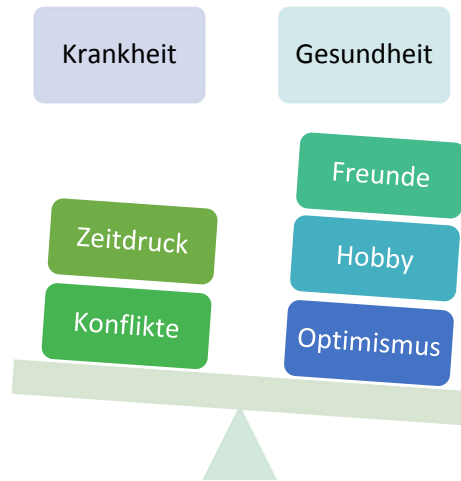


## Mentale Gesundheitswaage

Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens und für jeden von uns Voraussetzung dafür, unser intellektuelles und emotionales Potential zu entfalten! Der Schlüssel dazu ist, dass wir im Hinblick auf körperliche, seelisch-geistige und materielle Faktoren eine Balance erleben.



Jeder kann für seine psychische Gesundheit etwas tun.

Indem wir das Verhältnis zwischen Stressoren und Ressourcen in unserem Leben zu unseren Gunsten verbessern, können wir einerseits Stressoren reduzieren (z.B. in Form von zu viel Arbeit, einem schlechten Miteinander unter Kollegen, einem krankmachenden Chef und einem ungesunden Betriebsklima) und unsere Ressourcen (z.B. Freunde, Hobbys, persönliche Erwartungshaltung) ausbauen.

Egal wie es gerade um Ihre Gesundheit steht, können Sie immer etwas in die Waagschale „Gesundheit“ legen und etwas aus der Waagschale „Erkrankung“ entfernen.

Probieren Sie es aus...

### Was tue ich um meine Gesundheit zu schützen?

Beantworten Sie die Fragen und notieren Sie sich Ihre Ideen.

1. Was schwächt Sie? Wovon sollten Sie in Zukunft weniger machen?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Was stärkt Sie? Wovon wollen Sie in Zukunft mehr machen?

## *Mentale Gesundheitswaage*

Beispiele für Dinge die unsere Gesundheit stärken.....

- Sport treiben
- regelmäßig und am Küchentisch essen
- die Kollegin zum Kaffee einladen
- mit Freunden treffen
- ein neues Hobby ausprobieren
- weniger fernsehen
- das Handy für zwei Stunden am Tag ausschalten
- E-Mails nur noch zweimal am Tag lesen
- den Alkoholkonsum einschränken
- nicht mehr jede Nacht im Bett wälzen mit Grübelgedanken
- seltener Pommes mit Majo essen
- .....
- .....
- .....