

Veränderung beginnt JETZT! Impulse für deine psychische Gesundheit

Heute schon an dich selbst gedacht?

Selbstfürsorge ist kein Luxus,
sie ist die Grundlage für Handlungsfähigkeit:

- Deine Minute: Beobachte eine Minute lang deine Atmung, ohne sie zu beeinflussen – einfach wahrnehmen reduziert den Stresslevel.
- Aktiviere in herausfordernden Situationen dein Selbstmitgefühl und nimm wahr, was gerade ist: „Das tut gerade weh“, „Ja, das ist schwierig“. Ganz nach dem Motto „name it and tame it“ (benenne es, um es zu bändigen).
- Ersetze Selbstkritik durch eine neutrale Formulierung: „Ich bin gerade überfordert – was könnte ein nächster kleiner Schritt sein?“ (statt: „Ich schaffe gar nichts.“)
- Schaffe dein eigenes Ritual: Jeden Morgen eine Kerze anzünden, ein Spaziergang ohne Handy, Musik beim Kochen ... Rituale vermitteln Halt und Sicherheit.
- Bewusst entspannen: Atme 4 Sekunden ruhig ein und 8 Sekunden aus, mache 6–10 Wiederholungen; die 1:2-Atmung senkt die Herzfrequenz.
- Nutze die Körpersprache: Wenn wir uns gut aufrichten (Brustraum frei, Schultern locker, Blick gerade) interpretiert das Gehirn: „Ich bin sicher“, das parasympathische Nervensystem wird aktiviert – eine Voraussetzung für den Serotoninfluss.
- Fokus auf das Gelingende statt Perfektionismus: Überlege dir drei Dinge, die dir heute gut gelungen sind. Schreibe sie auf.

- Welchen dieser Tipps willst du heute ausprobieren? Veränderung beginnt JETZT!

COACHING + BERATUNG + TRAINING —————○

+43 664 10 34 708

Mag. Brigitte
Weutz