

Podcastfolge 14:

Mentale Gesundheit entwickeln

In der heutigen Gesellschaft ist **Gesundheit ein Erfolgsfaktor**. Gesundheit hält uns arbeitsfähig, fit und lebensfroh. Doch wie gelingt Gesundheit eigentlich? Nach unserem Verständnis unterteilt sich Gesundheit in drei große Baustellen, die unten mit ein paar einfachen Tipps und Tricks versehen sind. Gesundheit wird sehr gut durch das Modell der Salutogenese, nach Antonovsky beschrieben. Hierbei gilt Gesundheit nicht als ein fester Zustand der erworben oder verloren werden kann, sondern als Kontinuum auf dem du dich zwischen Gesundheit und Krankheit hin und herbewegst. Dabei gibt es Risiko- und Schutzfaktoren von denen du nun einige kennenlernst.

Fitness, Sport und **Bewegung** ist hierbei die erste Baustelle. Hierfür kannst du täglich ein paar Grundregeln befolgen um Schutzfaktoren auszubilden. Hierbei gilt: Halte das rechte Maß und höre auf deinen Körper!

- Gehe jeden Tag 10.000 - 12.000 Schritte an der frischen Luft
- Zrainiere deine Muskeln durch ein Übungsprogramm
- Absolviere Herz-Kreislauftraining wie Laufen, Schwimmen, Radfahren, Rudern

Der Bereich der **Ernährung** ist die zweite Herausforderung an der Gesundheit scheitern kann. Hierbei gibt es viele Mythen und auch viele schwachsinnige Empfehlungen. Das Ernährung einfach sein kann und schmecken darf, behandeln wir mit Ernährungsberaterin Viktoria Hobein in einer gesonderten Folge. Dennoch erhältst du heute schon drei Tipps für deine Gesundheit.

- Täglich 2 - 2,5 Liter Wasser trinken
- Drei Hände voll Gemüse, eine Hand voll Obst essen
- Iss regelmäßig und genug

In der aktuellen Folge gehen wir auch auf die **Entspannung**, bzw. viel mehr auf die **psychologische Gesundheit** und Schutzfaktoren dafür ein. Daher hör genau zu und mach dir gerne ein paar Notizen. Hier sind die Tipps für mehr Achtsamkeit und mentale Gesundheit.

- Nimm dein tägliches Energieniveau wahr (Teelicht Übung)
- Achte auf ausreichende Pausen und Erholungsphasen
- Unterbrich negative Gedankenspiralen (Quatschi 1-2-3)

Konkrete Methoden

Die Teelicht Übung:

Schnapp dir 10 Teelichter und stell sie gut sichtbar in deine Wohnung. Jeden morgen nach dem Aufstehen, reflektierst du deinen Gemüts- und Energiehaushalt. Hast du 100% Akkuleistung, behältst du alle 10 Teelichter, die für 10% Energie stehen bei einander. Hast du schlecht geschlafen und nur 80% Energie, nimmst du zwei Teelichter weg, so dass nur 80% leuchten. Nimm die Teelichter Tagsüber gedanklich mit und reflektiere in welchen Situationen du Energie gewinnst und wo du sie verlierst. Arbeite dann aktiv daran, nicht unter 50% deiner Energie zu fallen! Diese Methode hat mir Elke Murgolo weitergegeben: <https://www.hypnosepraxis-murgolo.de/burnout-krebstherapie-hannover.php>

Negative Gedanken reduzieren:

Komme negativen Gedanken und Stressoren auf die Schliche und nimm sie wahr! Hierzu kannst du denen negativen Gedanken Namen geben wie: „Quatschi 1“, „Quatschi 2“ oder „Quatschi 3“, um den Gedanken zum einen zu verniedlichen, zum anderen aber auch zu verharmlosen. Du signalisierst deinem Gehirn, dass du ihn wahrgenommen hast, so kommt er auch nicht in der Wehemenz wieder. Diese Methode hat mir Jens Corrsen empfohlen. Du findest seine Homepage hier: <https://www.jenscorssen.com/home/>