

Psychohygiene

Wie halten wir uns psychisch gesund?

Patricia Dill, Dipl.-Psych.

mail@patricia-dill.de - www.Patricia-Dill.de

Willkommen am Buffet



Salutogenese, Resilienz, Gedanken- und Gefühlshygiene

- **Wie entsteht eigentlich seelische Gesundheit?**
- **Was unterscheidet widerstandsfähige Menschen von anderen?**
- **Was kann ich tun, um meine Gesundheit zu fördern, zu pflegen und aufrecht zu erhalten?**
 - **denken, fühlen, handeln**

Unterlagen zum Kurs

www.patricia-dill.de/Termine

**Die Folien stehen hier jeweils
nach der Veranstaltung
für eine Woche zur Verfügung**

Was ist seelische Gesundheit?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als „*einen Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.*“

Einige Merkmale psychischer Gesundheit:

- **Relative Abwesenheit sorgenvoller Gedanken**
- **Körperliche und seelische Bedürfnisse kann man wahrnehmen und dafür sorgen**
- **Gedankliche Flexibilität**
- **Phantasie und Realität auseinander halten**
- **Ambiguitätstoleranz**
- **Sich selbst und die eigene Geschichte kennen und akzeptieren**

Was macht uns eigentlich gesund?

Kohärenz – sagt Aaron Antonovsky – oder auch *sense of coherence* oder SOC, was soviel bedeutet wie **Zusammenhang, Stimmigkeit.**

= eine grundlegende Lebenseinstellung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß jemand ein alles durchdringendes, überdauerndes und zugleich dynamisches Gefühl der Zuversicht hat, dass seine innere und äußere Erfahrungswelt vorhersagbar ist und eine hohe Wahrscheinlichkeit besteht, dass sich die Angelegenheiten so gut entwickeln, wie man vernünftigerweise erwarten kann.

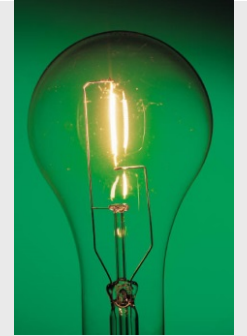
Kohärenz entsteht durch:

- Verstehbarkeit
- Beeinflussbarkeit, Handhabbarkeit
- Sinnhaftigkeit

Wie können wir unsere Gesundheit steuern?

Denken

Wissen, Einstellungen, Überzeugungen



Fühlen

**Wie bitte?
Gefühle soll man steuern können?!?**

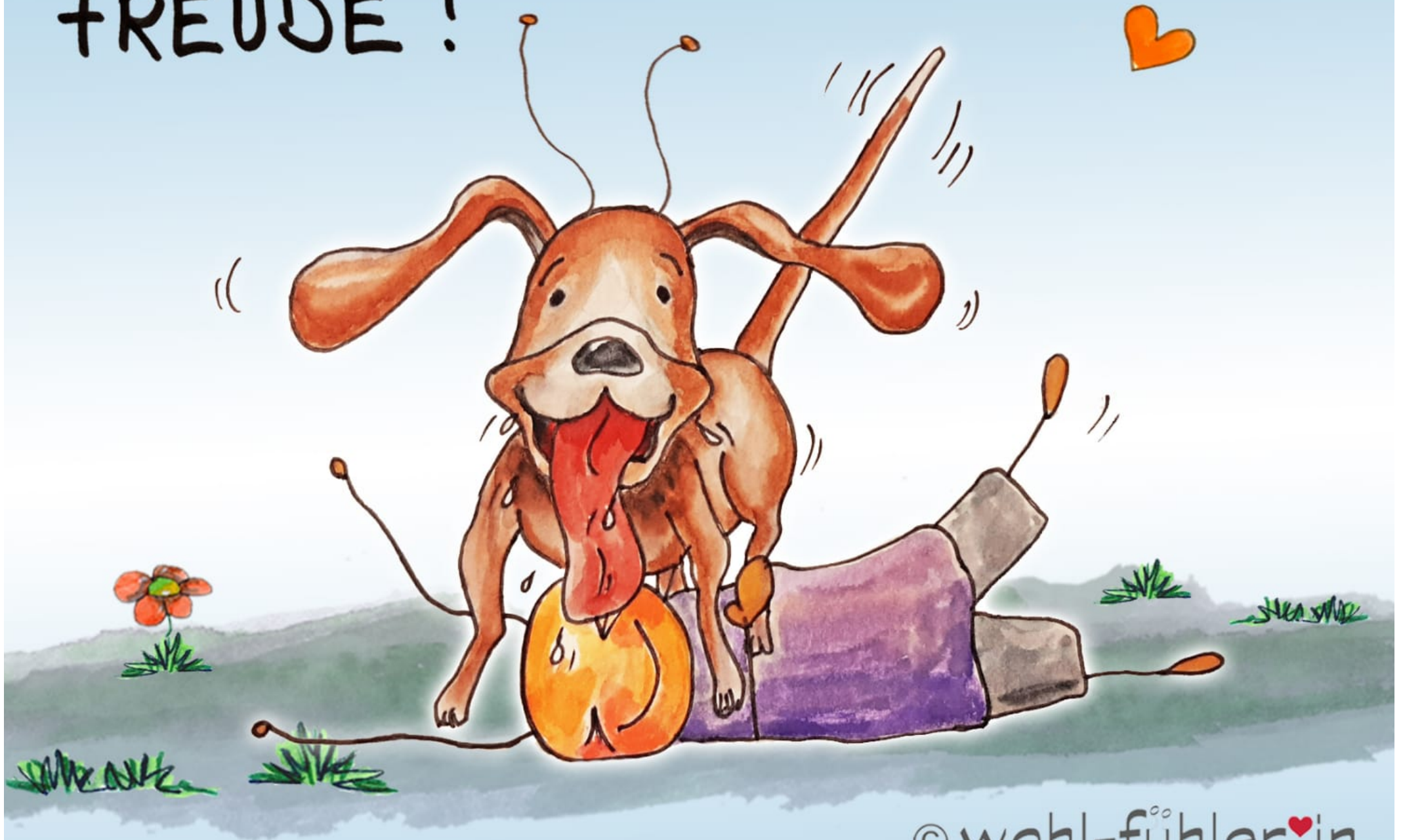


Handeln

Balance, Tipps und Tricks, Gewohnheiten

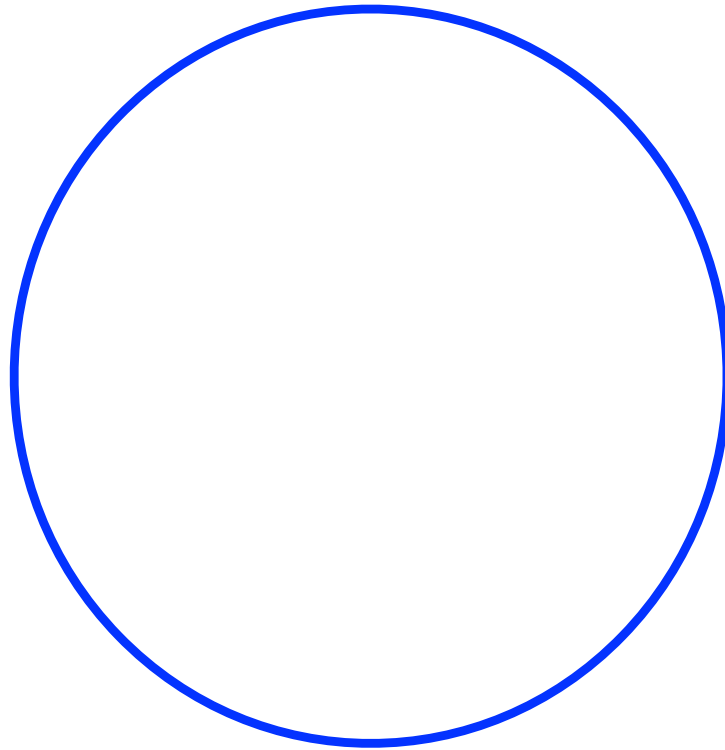


FREUDE!

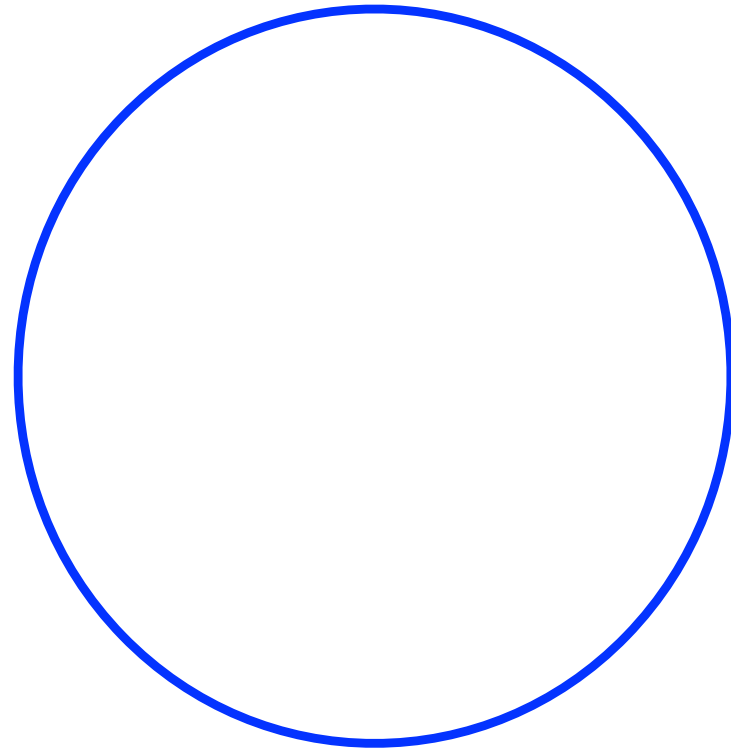


© wohl-fühlerⁱⁿ

Experiment: Energiebilanz

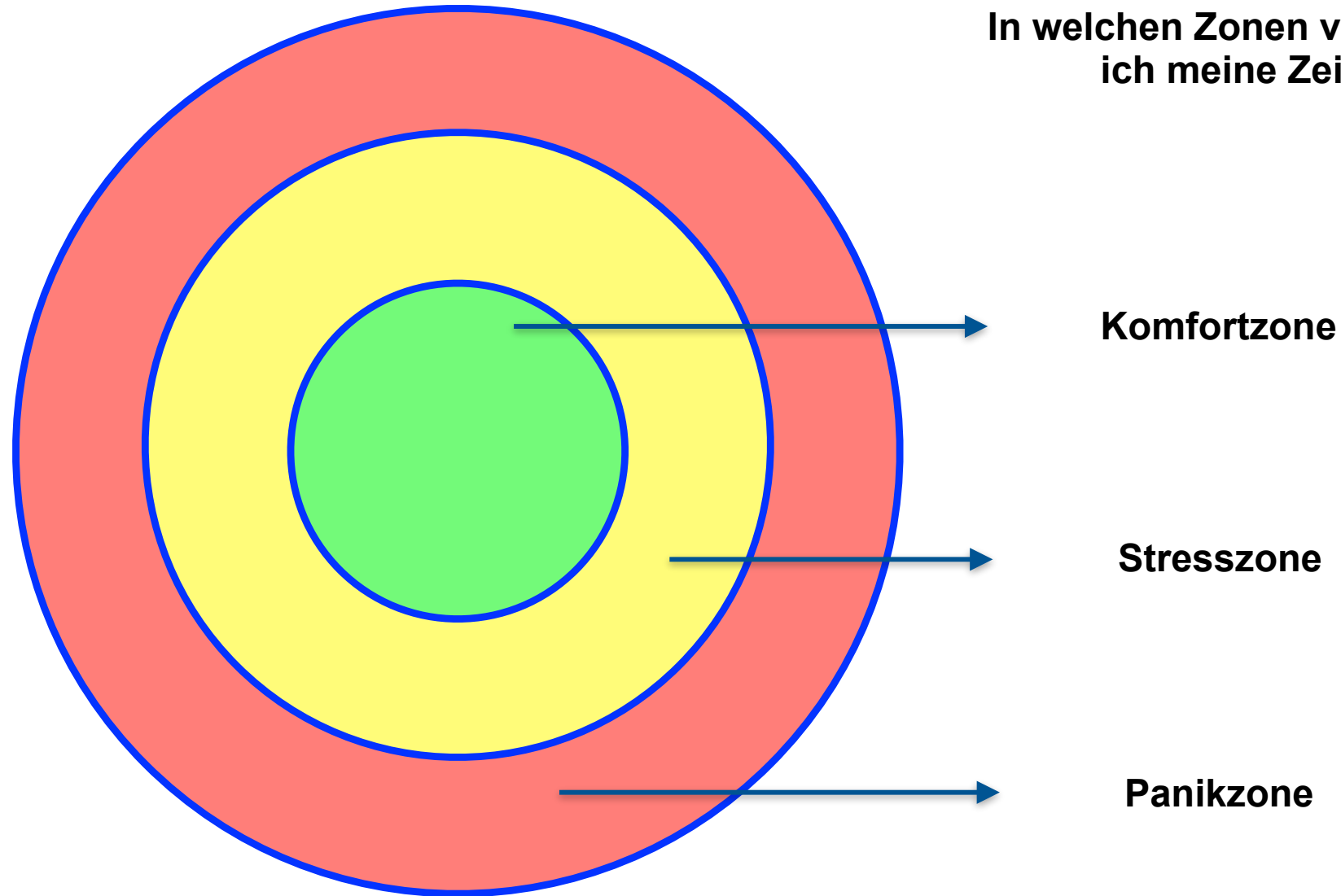


**Woher kommt meine Energie,
Kraft und gute Laune?**



Wohin geht sie?

Wohlfühl-, Stress- und Panikzone



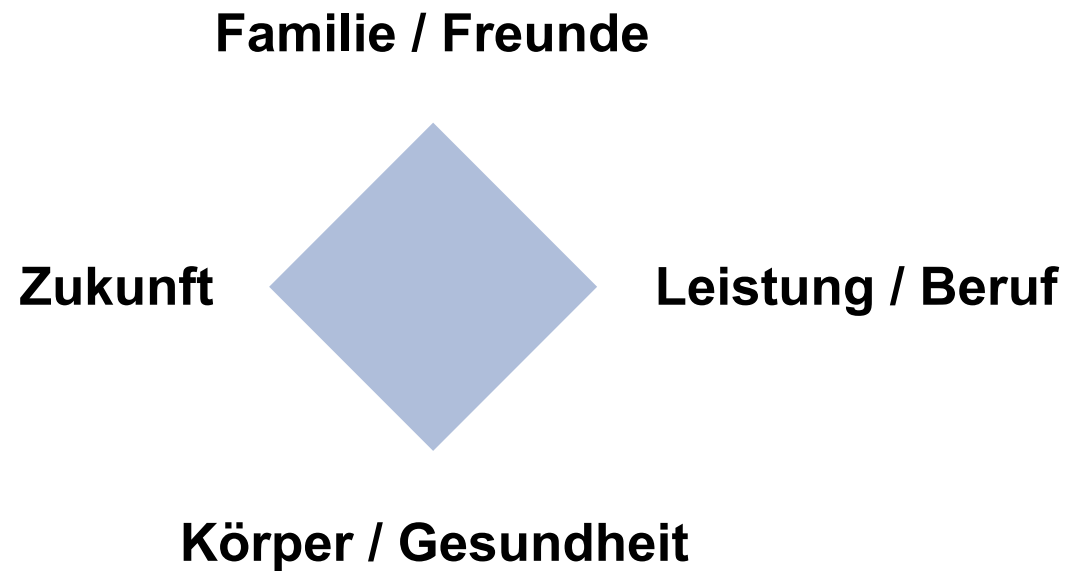
Momentaufnahme



**Schreiben Sie auf, welche
Aktivitäten für Sie in welche
Zone gehören...**

...noch

Balance Modell (Nossrat Peseschkian)



Was ist in den letzten Jahren alles auf mich zugekommen?

