

Mental stark

-

Fit und gesund am Bauernhof



*„Du selbst zu sein, in einer Welt
die dich ständig anders haben
will, ist die größte
Errungenschaft!“*

(Ralph Waldo Emerson)

Psychische Gesundheit

- psychische Erkrankungen sind im Vormarsch
- WHO-Prognose: 2020 Depression 2. häufigste Krankheit weltweit
- 900.000 ÖsterreicherInnen nehmen jährlich Gesundheitssystem wegen psychischer Probleme in Anspruch
- Ö: ca. jede/-r 6. ÖsterreicherIn psychisch krank
- Ö: bis auf Suchterkrankungen sind Frauen häufiger betroffen als Männer
- Ö: ca. 1.300 Suizide pro Jahr (3/4 davon sind Männer)



... 2019



2019



REIZ- und INFORMATIONS- ÜBERFLUTUNG







... 2019



... 2019



hochkomplexe Lebens- und Arbeitswelt



CHANCE



**GEFAHR der
ÜBERFORDERUNG**

Wie schaffe ich es mental stark zu werden/bleiben?

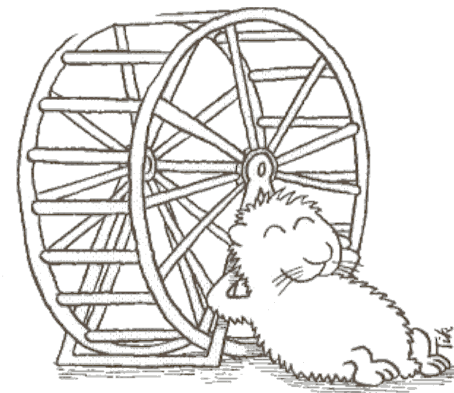
„Geht's dem Betrieb gut, geht's mir gut!“

oder

„Geht's mir gut, geht's dem Betrieb gut!“

ANLEITUNG

Fit und gesund am Bauernhof



Bewertungskompetenz

- „Der größte Stressfaktor sind wir selbst!“
- 90% vom Stress sind auf unsere Bewertungen zurückzuführen
- Stress entsteht im Kopf
- ALSO: wir sind dem Stress nicht „ausgeliefert“
- Stress durch „richtige“ Bewertungen reduzieren

Was könnte ich stattdessen denken?

- Konzentriere ich mich auf meine Schwächen?
- Verallgemeinere ich zu stark?
- Habe ich zu hohe oder falsche Erwartungen?
- Habe ich schon einmal eine ähnliche Situation gemeistert?
- Was würde ich einem Freund zur Unterstützung sagen?
- Gibt es andere Sichtweisen?
- Was könnte schlimmstenfalls passieren?

Kurztipps

- Perfektionismus verringern
- kein schwarz-weiß denken
- nicht katastrophisieren
- Schwierigkeiten als Herausforderung betrachten
- innere Distanz zum Stressereignis schaffen
- Tief Durchatmen!



Optimismus

- trotz Schwierigkeiten die Zuversicht nicht verlieren
- negative Erfahrung nicht personalisieren
- negative Erfahrung nicht verallgemeinern
- insgesamt mehr Gutes als Schlechtes
- realistisch bleiben können („Was ist wirklich machbar?“)



Akzeptanz

- Anpassungsfähigkeit / Flexibilität
- Geduld
- Akzeptanz des Unabänderlichen
- Selbstakzeptanz



*Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.*

(Reinhold Niebuhr)

Lösungsorientierung

- Verantwortung übernehmen
- Opferrolle verlassen
- Möglichkeiten entwickeln
- Kreatives Denken
- In Angriff nehmen



Entscheidungskompetenz

- Mut zu Entscheidungen
- keine „Verschieberitis“
- „Schneeballphänomen“
- aktiv statt passiv



Sagen Sie Nein!

Sagen Sie Ja zum *Nein!*

*„Wenn Gott gewollt hätte,
dass mich jeder mag,
wäre ich aus Schokolade!“*

(Quelle: Internet)

Humor

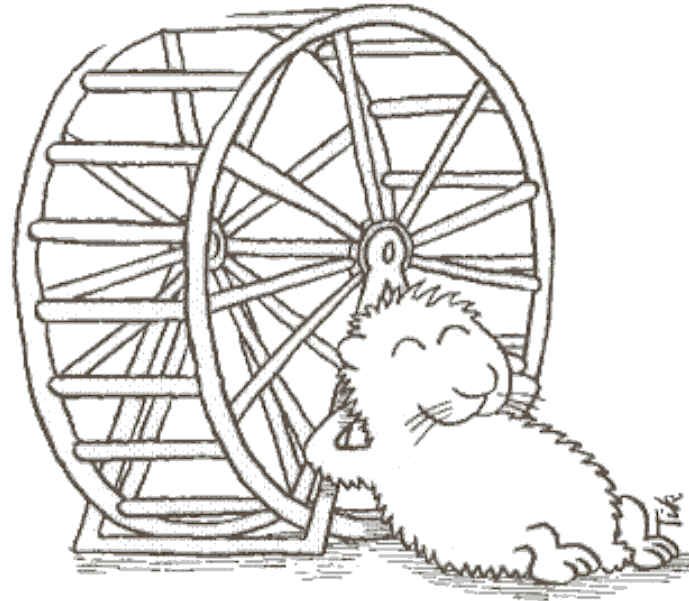
- wichtige Bewältigungsstrategie
- „heitere Gelassenheit“
- erleichtert und befreit
- erwiesene körperliche und psychische Effekte
- wichtig: über sich selbst lachen



Lernen Sie Entspannungstechniken!



Pausen machen!



Gesunder Egoismus



„Ausmisten“ – Altlasten über Bord werfen

- Lebensrucksack durchsuchen
- „sich erleichtern“
- alte Konflikte „angehen“
- bewältigte Herausforderungen hervorholen und daraus lernen!

Hilfe suchen!







Der Tod kam zum Menschen!
Und der Mensch fragt den Tod:
„Ist es schon so weit?“

Der Tod antwortet darauf: „Ja, es ist so weit!“
Der Mensch fragt den Tod: „War das schon alles?“
Und der Tod antwortet darauf:
„Das war alles was **DU** daraus gemacht hast!“

(Andreas Salcher, Meine letzte Stunde)

Danke!

