



**VERSICHERUNGSANSTALT  
FÜR EISENBAHNEN & BERGBAU**

# Seelenfitness

**Mag. Hanna Julia Dachauer  
VAEB  
SKA Breitenstein**

# Seelische Gesundheit macht stark

Wie schaffe ich es, im Alltag psychisch gesund zu bleiben ?

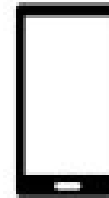
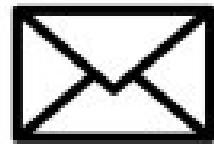
→ **10 hilfreiche Tipps**  
für Ihr persönliches Wohlbefinden



## Aktiv bleiben

Bewegung macht flexibel !

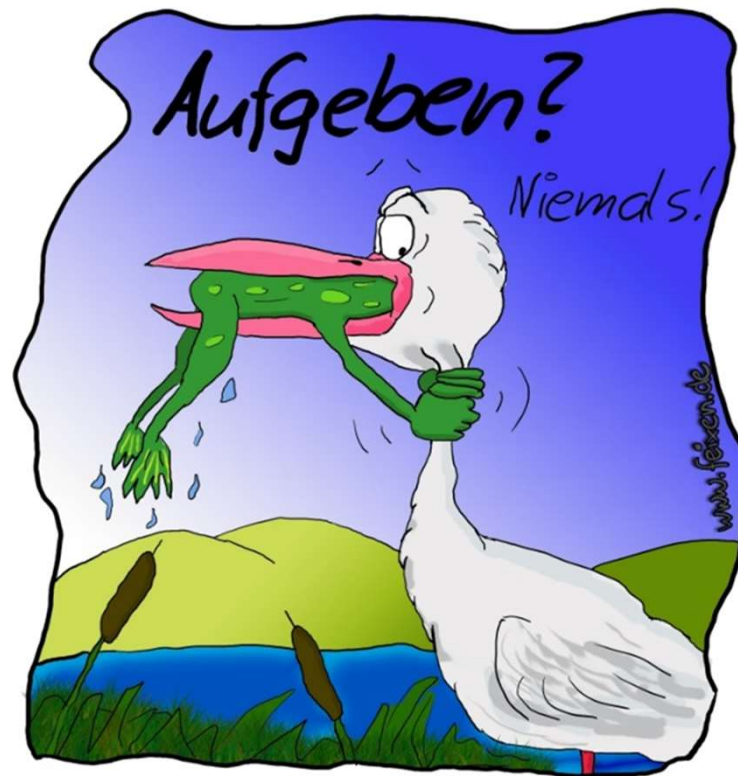
- Bewege ich mich im Alltag regelmäßig?
- Welche Bewegungsarten machen mir Spaß (z.B. Rad fahren, spazieren, schwimme, tanzen,...)?
- Die kleinen Dinge bringen es auch (Stiegen statt Lift)
- Habe ich mich heute schon bewegt?



## Mit Freunden in Kontakt bleiben

Freunde sind wertvoll !

- Wieviel Zeit habe ich für Freunde?
- Welche Beziehungen erlebe ich als positiv und vertrauensvoll?
- Mit wem möchte ich Zeit verbringen?
- Wer tut mir gut und bereichert mich?



## Sich nicht aufgeben

Hinfallen. Aufstehen. Krone richten.  
Weitermachen!

- Was befindet sich in meinem „Notfallkoffer“ für Krisenfällen
- Weiß ich, wo ich professionelle Hilfe holen kann?

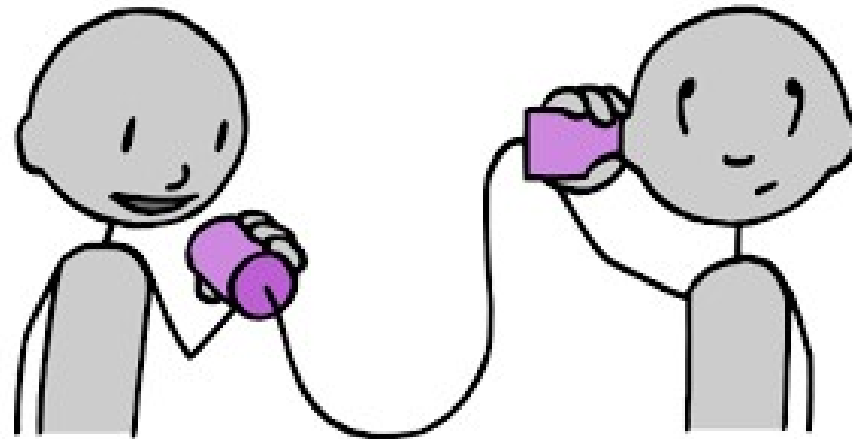




## **Sich beteiligen**

Zusammen sind wir stark !

- Gibt es Organisationen, bei denen ich mich aktiv einbringen kann?
- In welcher Gruppe fühle ich mich akzeptiert und wertgeschätzt?
- Wann habe ich das letzte Mal Austausch gesucht?



## Darüber reden

Geteiltes Leid ist halbes Leid – Alles beginnt im Gespräch

- Wem kann ich mich mitteilen, wenn es mir gut oder schlecht geht?
- Was ärgert mich schon lange? Mit wem kann ich darüber sprechen?
- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit jemandem zu sprechen?



## Sich selbst annehmen

Nobody is perfect !

- In vermeintlich negativen Eigenschaften steckt auch viel Positives
- Wo bin ich mit mir zufrieden?
- Was macht mich im privaten und beruflichen Leben zufrieden?
- Was ist mir heute gelungen?
- Über welche Fehler kann ich heute lachen?



## Neues lernen

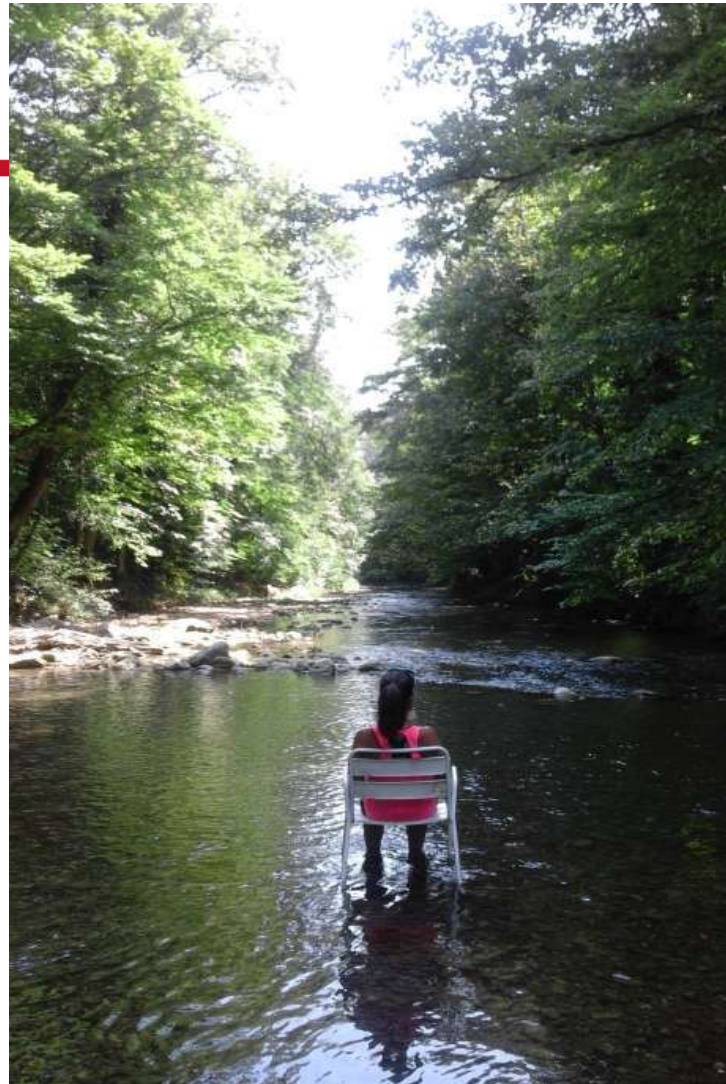
Lernen ist Entdecken !

- Was sind meine Talente, Kompetenzen und Fähigkeiten?  
Wie will ich diese nutzen?
- Was will ich gerne können? Was brauche ich dazu?
- Was hilft mir, um Neues zu entdecken?





**VERSICHERUNGSANSTALT**  
FÜR EISENBAHNEN & BERGBAU



**VERSICHERUNGSANSTALT**  
FÜR EISENBAHNEN & BERGBAU

## Sich entspannen

### Wer leistet braucht auch Erholung

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich am besten „abschalten“ (z.B. spazieren in der Natur, Musik hören, lesen, Meditation)
- Nehme ich mir im Alltag genügend Zeit zum Entspannen?
- Habe ich „Ruheinseln“ in meinem Leben?
- Entspannungsübungen (Atmung, PMR, Autogenes Training, Phantasiereisen, usw.)



## Kreatives tun

Kreativität steckt in uns allen !

- Wo kann ich mich kreativ ausleben?
- Welche „Künste“ bereiten mir Freude (z.B. musizieren, malen, kochen, singen, tanzen, basteln, gärtnern)?
- Wie viel Freiraum nehme ich mir für kreatives Gestalten?



## Um Hilfe fragen

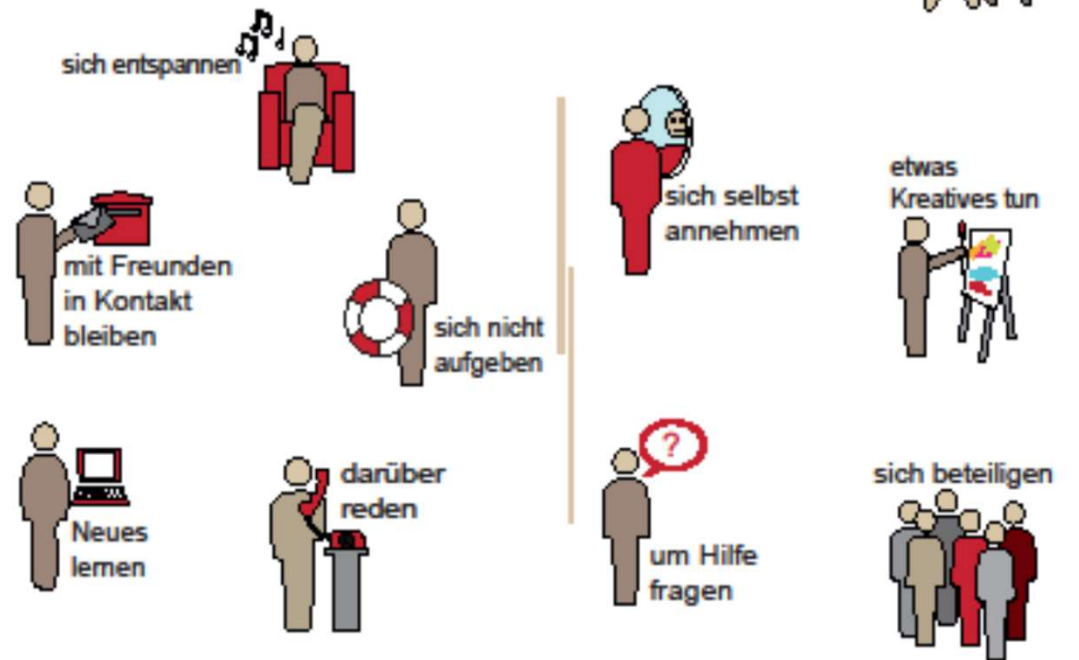
Hilfe annehmen ist eine Stärke !

- Lasse ich mir helfen wenn ich Hilfe benötige?
- Habe ich schon erlebt, dass mir das Um-Hilfe-Bitten ein gutes Gefühl gegeben hat?
- Unterstützung gibt es z.B. bei Beratungsstellen, im Internet, bei Hotlines, bei Psychologen und Psychotherapeuten in freier Praxis und bei diversen Ärzten





## 10 Schritte für psychische Gesundheit



Quelle: pro mente Austria, Layout & Grafik © UEB 2018





## Wie denke ich im Alltag an diese Tipps

### Persönliche „Primes“ (Erinnerungsstücke)

- Bilder in verschiedenen Variationen (Bildschirmschoner etc.)
- Gegenstände
- Sprüche
- Erinnerungen am handy (Termin „Zeit für mich“)

## Meine persönlichen Primes – „Alltagserinnerungen“



### Gesundheitsberatungszentren (GBZ)

- Stressmanagement – mental fit werden, Stressberatung und Entspannungstechniken
- Informationen zur Lebensstiländerung

### Gesundheitseinrichtung Breitenstein

- Training zur Stressreduktion und Burnout – Prävention
  - Stressdiagnostik
  - Psychologisches Trainingsprogramm (Gruppensetting)
  - Einzelgespräche
  - Entspannungsmethoden kennenlernen und trainieren

Schön, dass Sie im Raum geblieben sind...



VERSICHERUNGSANSTALT  
FÜR EISENBAHNEN & BERGBAU

# Seelenfitness

Stress - Ernährung - Schmerz  
reduzieren - motivieren - regenerieren



...der Schlüssel zur Lebensfreude.

Mag. rer. nat.  
Hanna Julia Dachauer  
Annagasse 17/11  
2500 Baden bei Wien  
Tel: 0699/10961670

[www.seelenfitness.at](http://www.seelenfitness.at)

