

## Aktivitäten



### Neues lernen.

Durch das Lernen von Neuem, wird die Neugier gepflegt, dem Leben wieder neue Impulse gegeben und dadurch das Selbstwertgefühl gehoben.



### Aktiv bleiben.

Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein wichtiger Ausgleich zu Arbeitsstress, Überreizung und zu hohem Lebenstempo.



### Sich beteiligen.

Sich zu beteiligen und sich als Teil einer Gemeinschaft zu erleben, die trägt und solidarisch zusammenhält, und wo Ängste und Hoffnungen eingebracht werden können, gehört zu den wichtigsten Lebenserfahrungen.

## Entspannung



### Sich entspannen.

Bewusste Pausen und Bewegung oder einfach bewusstes Ein- und Ausatmen sorgen für Entspannungsphasen im Alltag.



### Etwas Kreatives tun.

Im kreativen Gestalten können Sehnsüchte, Wünsche, Gedanken und Ängste ihren Ausdruck finden und sichtbar gemacht werden.

## Selbstwert



### Sich selbst annehmen.

Jeder hat Fähigkeiten und Talente. Machen Sie sich Ihrer Talente und Fähigkeiten bewusst und stehen Sie dazu. Dann gelingt es auch leichter, Ihre Schwächen anzunehmen. Und: Nobody is perfect!



### Sich nicht aufgeben.

Um beruflich oder auch privat erfolgreich sein zu können, müssen wir an uns selbst glauben. Schicksalsschläge, Schock, Trauer brauchen Raum und Zeit um emotional verdaut zu werden. Professionelle Hilfe kann dabei ein „Rettungsring“ sein.

## Gemeinschaft



### In Kontakt bleiben.

Ein Netzwerk an guten FreundInnen sorgt dafür, dass wir in Krisen und Konflikten nicht alleine sind. Es muss aber gepflegt werden.



### Um Hilfe fragen.

Sich Hilfe von außen zu holen ist kein Ausdruck von Schwäche, im Gegenteil: Es zeugt von Mut und Kraft seinen Problemen entgegenzutreten.



### Darüber reden.

Es ist ein tiefes menschliches Bedürfnis, sowohl Freuden, als auch Sorgen mitteilen zu wollen. Durch das Erzählen wird Sorge geteilt und Freude verdoppelt.

## Checkliste

- Habe ich mich heute schon bewusst bewegt?
- Habe ich Bewegungspausen in meinem Alltag?
- Welche Ziele und Träume möchte ich verfolgen?
- Welche Dinge muss ich loslassen, um glücklich sein zu können?
- Was ist mir heute gut gelungen?
- Was sind meine Talente/Fähigkeiten? Wie will ich sie nutzen?
- Nehme ich mir die Zeit, die ich brauche, um mich zu entspannen?
- Gibt es eine Gemeinschaft/einen Verein/eine Organisation, wo ich mich gerne beteiligen würde?
- Wem kann ich meine Sorgen und Probleme anvertrauen? Für wen bin ich eine Stütze in Krisen?
- Nehme ich mir die Zeit, meine Freundschaften zu pflegen?

Quellen: (Institut für Gesundheitsplanung, Linz; pro mente, Steiermark)