

Leben in Balance!



SOULGARDEN

Der Begriff „Psyche“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Seele (engl. Soul). Die WHO misst der seelischen Gesundheit eine wichtige Rolle zu. **Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit!**

Das bedeutet, dass der Mensch eine Einheit aus Körper, Geist und Seele bildet. Diese Komponenten beeinflussen sich gegenseitig. Es kommt zu Wechselwirkungen, die sich unterschiedlich auf den einzelnen Menschen auswirken können.

Die folgenden **Risikofaktoren** können dabei die seelische Gesundheit entscheidend beeinträchtigen: Das emotionale Gleichgewicht, welches langfristig die Basis für die Psyche ist, wird durch **innere und äußere Einflüsse** unterbrochen, die ich nun im Einzelnen kurz vorstellen möchte.

- **Erbliche Veranlagung:** Psychische Krankheiten und Belastungen werden zum Teil erblich an die nächste Generation (Kinder) weitergegeben. Die erbliche Veranlagung bedeutet nicht, dass ein Kind eine solche Krankheit auf jeden Fall bekommen wird. Sie kann jedoch in Kombination mit anderen Faktoren als Katalysator fungieren.
- **Selbstbild und Selbstvertrauen:** Ein mangelndes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und den eigenen Wert steigern die Wahrscheinlichkeit einer Depression oder anderer Krankheiten. Das Selbstbild einer Person wird zum Teil durch ihre Veranlagung und ihre Persönlichkeit, zu einem anderen Teil jedoch auch durch tiefgreifende Erlebnisse beeinflusst.
- **Beschäftigung mit komplexen Fragen:** Menschen, die sich beispielsweise intensiv mit der Frage nach dem Sinn des Lebens beschäftigen, neigen zu emotionalem Ungleichgewicht. Sie hinterfragen die Prozesse in ihrem Leben und können sich mit den Geschehnissen schwer abfinden. Es kann bei einer solchen Person unter Umständen schneller zu einer Krankheit kommen als bei Menschen, die pragmatischer veranlagt sind und ihr Umfeld weniger stark analysieren bzw. sich weniger mit anderen vergleichen.

Leben in Balance!



SOULGARDEN

Neben den inneren Einflüssen wird die seelische Gesundheit eines Menschen durch zahlreiche **äußere Faktoren** beeinflusst:

- **Soziales Umfeld / Bindungspersonen:** Das Verhältnis zu den Eltern und Großeltern, Geschwistern etc. hat einen großen Einfluss auf die emotionale Stabilität eines Menschen. Diese Personen formen unter anderem das Weltbild, die Einstellung zum Leben, die Zielsetzung oder die Beziehungen zu anderen Menschen. Wer eine funktionierende Familie hat, verfügt über eine stabile Basis, um selbstständig ins Leben zu treten und seine eigenen Vorstellungen umzusetzen. Personen, die bei ihren Bezugspersonen weniger förderliche Erfahrungen gemacht haben, können **Selbstzweifel** entwickeln.
- **Beziehungen:** Unter diesem Faktor werden beispielsweise freundschaftliche Beziehungen und Liebesbeziehungen zusammengefasst. Ein enges soziales Umfeld gibt Rückhalt und Kraft. Man hat die Möglichkeit, sich auszutauschen und seine Gedanken, aber auch seine Sorgen zu äußern. Wenn man über ein solides Netz an Beziehungen verfügt, geht man gestärkt und mutig durchs Leben. Das **Wegbrechen einer wichtigen Beziehung** kann hingegen große Auswirkungen auf die Psyche haben.
- **Ausbildung/Arbeitswelt:** Bestätigung, Wertschätzung und Respekt von den Mitmenschen stärken das emotionale Gleichgewicht einer Person. Wenn man in der Schule/Ausbildung oder im Job täglich gegen respektloses Verhalten vorgehen muss und nicht wertgeschätzt wird, wirkt sich dies negativ auf die Psyche aus. Es ist mitunter sehr schwer, diese Konfliktpunkte durch andere, positive Erlebnisse aufzuwiegen.

Die geistige Gesundheit eines Menschen gerät aus dem Gleichgewicht, wenn ein oder mehrere Faktoren aufeinandertreffen. Es treffen mehrere Faktoren aufeinander, die bei jedem Menschen und in jeder Lebensgeschichte anders kombiniert werden.

Die Statistiken zeigen, dass in den letzten Jahren zunehmend psychische Erkrankungen als Grund für einen **Arbeitsausfall** genannt werden. Dies kann auf zwei Entwicklungen zurückgeführt werden. Zum einen werden seelische Erkrankungen immer häufiger thematisiert. Zum anderen treten sie vermehrt auf.

Die seelische Gesundheit muss daher täglich gepflegt werden! Empfehlungen für die Stärkung der seelischen Gesundheit findest du auf der Folgeseite:

Leben in Balance!



SOULGARDEN

- **Stressmanagement:** Stress wird im Zusammenhang mit psychischen Krankheiten häufig unterschätzt. Aus diesem Grund solltest du ein bewusstes Stressmanagement in deinen Alltag einbauen.
- **Kreativität:** Ganz gleich, welcher Kunstbereich oder welches Hobby dich interessieren, lasse deiner Kreativität freien Lauf, um Stress abzubauen und deinen Gedanken mehr Freiheit zu gewähren.
- **Reflexion:** Strukturen verfestigen sich oft über Jahre hinweg und werden zum festen Bestandteil des Alltags. Es kann sich hierbei jedoch um Gewohnheiten handeln, die sich negativ auf deine seelische Gesundheit auswirken. Hinterfrage deine Verhaltensmuster und Gewohnheiten, um bessere Strukturen in dein Leben zu lassen.
- **Zielsetzung:** Konkrete, erreichbare Ziele helfen dabei, den Sinn des Lebens zu spüren. Sie auch die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und über deine Grenzen hinauszuwachsen. Persönliches Wachstum trägt zu einem emotionalen Gleichgewicht bei und schafft Bestätigung.
- **Fokus auf das Hier und Jetzt:** Lebe den Moment und versuche, dich auf die Gegenwart zu konzentrieren. Dies hilft besonders dann, wenn eine Reizüberflutung droht, das seelische Gleichgewicht zu durchbrechen.
- **Grenzen setzen:** Du darfst lernen, „Nein“ zu sagen, um dein psychisches Wohl zu erhalten. Lerne, deine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und dich nicht in den Forderungen deiner Mitmenschen zu verlieren.
- **Wertschätzung:** Die Wertschätzung durch Mitmenschen ist wichtig. Es ist aber auch wichtig, sich selbst gegenüber Wertschätzung zu zeigen.
- **Soziale Beziehungen:** Dein soziales Netzwerk ist eine deiner wichtigsten Ressourcen. Investiere in Beziehungen, die dich stärken und fördern. Verabschiede dich hingegen von Menschen, die deine seelische Gesundheit gefährden und toxisch auf dich wirken.
- **Wachstum:** Überlege, wie du über dich hinauswachsen kannst. Erlerne ein Instrument, widme dich einem neuen Hobby oder besuche Workshops und Fortbildungen, die dein Wachstum fördern.

Die vielfältigen Möglichkeiten lassen sich perfekt auf deine persönlichen Vorlieben und Bedürfnisse abstimmen. **Gerne unterstütze ich dich dabei!**