

„Mit psychischer Widerstandskraft durchs Leben – Wie ich meine innere Balance fördern kann!“

Was ist psychische Gesundheit?

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) definiert die sogenannte psychosoziale Gesundheit als Zustand des Wohlbefindens, in dem ein Mensch seine Fähigkeiten ausschöpfen, die alltäglichen Sorgen bewältigen, sowie produktiv arbeiten kann und instande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen. Sie wird auch seelische Gesundheit, mentale Gesundheit oder psychische Gesundheit genannt.

Wie kann ich meine innere Balance fördern?

Es gibt viele Wege die seelische Gesundheit im Alltag zu stärken: in Bewegung bleiben (geistig und körperlich) - mein soziales Netz pflegen - Selbstfürsorge leben - Achtsamkeit etablieren - mir meiner Ressourcen und Stärken bewusst sein - mit Emotionen umgehen - positive Gedanken entwickeln - für sich selbst und die eigenen Werte einstehen - Zeit für Erholung - guter Schlaf - das Leben mit Sinn versehen.

7 Säulen der Resilienz

Die 7 Säulen der Resilienz helfen uns, auch in schwierigen Zeiten innerlich stark und ausgeglichen zu bleiben. Sie fördern unsere seelische Widerstandskraft.

Dazu gehören: Zuversicht, Annehmen was ist, nach Lösungen suchen, Eigenverantwortung übernehmen, sich mit anderen verbinden, aktiv bleiben und in die Zukunft blicken.

Diese Haltungen helfen uns, stark und seelisch gesund zu bleiben und stärken das Vertrauen in unsere eigene Kraft.



© eigene Darstellung Johanna Schwinger mittels Chat GPT

Erstellt von: Mag^a Johanna Schwinger (Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision) – www.meineherzensangelegenheit.at – Praxis für Psychologie und Psychotherapie