

## Ressourcenaktivierung – Stärkung des inneren Widerstandes

Im Folgenden werden **Tätigkeiten** (Ausgleichstätigkeiten) aufgelistet und beschrieben, die angenehm und aufbauend sein können. Die Liste soll Sie dazu anregen, selbst auch Aktivitäten zu finden, die für Sie bereichernd sind. Selbstverständlich kann die Liste erweitert werden.

### Ausgleichstätigkeiten im sozialen Bereich/Entspannung/Körperpflege/Bewegung

Buch lesen
Kindern beim Spielen zusehen
Gesellschaftsspiele wieder aktivieren
Handarbeiten/kreativ sein – malen/schreiben
Brief schreiben – Karte schicken oder Email senden
Mit guten Freund*innen telefonieren
Singen – musizieren
Sich mit Tieren beschäftigen
Bewegung (spazieren, wandern, Rad fahren). Sport hilft Abstand zu gewinnen und fördert das Selbstbewusstsein – beginnen Sie langsam, dafür regelmäßig, mit Steigerung. Leichte Ausdauersportarten!
Erholungsaktivitäten wiederaufnehmen bzw. neu erlernen
Etc.

### Stärkung des inneren Widerstandes durch....

- **Soziale Kontakte pflegen – Aktivierung sozialer Unterstützung (Personen, die mir Wertschätzung und Anerkennung entgegenbringen)**
- **Krisen als überwindbare Probleme betrachten**
- **Realistische Ziele entwickeln**
- **Vertrauen in sich selbst nähren**
- **Einen hoffnungsvollen Blick wahren**
- **Für sich selber sorgen**
- **Neues erlernen/entdecken**

### Entspannungsmethoden (Beispiele: Progressive Muskelrelaxation PMR, Autogenes -Training oder Mediation, Yoga)

Entspannungstechniken können unterstützen, den Körper besser auf die Anforderungen des Alltags vorzubereiten.

### Eine einfache und gut erlernbare Methode ist die PMR – Progressive Muskelrelaxation (nach Jakobson):

Nacheinander werden bestimmte Muskelgruppen für ca. 10 -20 sec oder länger angespannt und danach für ca. 30 sec. - 1 min gelockert. Schrittweise werden alle Partien des Körpers angespannt und entspannt – von den Armen über Kopf und Rumpf bis zu den Füßen. Ziel ist es, immer genauer wahrnehmen zu können, in welchem Grad der Anspannung sich einzelne Muskeln befinden.

Wer aktiv die Muskelentspannung trainiert, steigert langfristig sein Wohlbefinden und reagiert in belastenden Situationen gelassener.

### Wichtige Regeln zur Entspannung:

1. **Zur Ruhe kommen** (Körper beruhigen – Musik, Bewegung – Akupunktur – Massagen – Entspannungstechniken)
2. **Muskel lockern** (Bewegung, Schaukeln – Muskeltonus kontrollieren und Anspannung gezielt lösen)
3. **Regelmäßigkeit** (Entspannungstechniken regelmäßig praktizieren – einplanen in den Tagesablauf)

### Gesunde Ernährung: *Unser Essen und das Essverhalten wirken stark auf die Psyche.*

Was wir zu uns nehmen, nährt nicht nur unseren Körper, sondern wirkt sich auch auf unsere Gemütslage aus. Regionales, frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch sowie natürliche Pflanzenöle hellen die Stimmung auf. Wichtig dabei ist, dass man sein Essen mit Ruhe und Genuss zu sich nimmt. Zudem tut das gemeinsame Zubereiten von Speisen gut und hat eine positive Wirkung auf die Psyche. Stets sollte man sich vielfältig (Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe) ernähren. Keine Einseitigkeit!

Allein die Beschäftigung mit gesunder Ernährung lenkt vielfach von manchen Sorgen ab.

Koffein verstärkt Angstzustände, weil es anregend wirkt. Besser wären beruhigende Kräutertees (z.B. Melissen Tee, Lavendeltee).

Aufenthalte in der Natur haben gesunde Effekte: sie sind blutdrucksenkend, führen zur Verminderung von Stresshormonen in den Blutbahnen und stärken das Immunsystem.

Ein Waldspaziergang ermöglicht, dass viele unserer Sinne angesprochen werden, was wiederum unserem Gehirn guttut. Ausflüge in der Natur können in herausfordernden Zeiten helfen, neue Wege im Leben zu begehen.

## 10 Punkte, um mental gesund zu bleiben:

1. **Selbstakzeptanz**
2. **Reden – Kommunikation**
3. **Aktiv bleiben**
4. **Neues Entdecken und Lernen**
5. **Freundschaften pflegen**
6. **Kreativität**
7. **Entspannung**
8. **Nicht aufgeben**
9. **Hilfe/Unterstützung annehmen**
10. **Sich beteiligen – Vereine**