

Selbstwert

Niemand ist perfekt! Aber jeder hat Fähigkeiten und Talente. Machen Sie sich Ihre Talente und Fähigkeiten bewusst und leben Sie sie in Ihrem Alltag. Dann fällt es leichter, die eigenen Schwächen anzunehmen. Um beruflich oder privat erfolgreich zu sein, hilft es, wenn wir in unsere eigenen Stärken vertrauen.

Zeit für sich selbst nehmen

Die vielfältigen Aufgaben des Alltags können uns überfordern. Auf Dauer kann Überforderung zu physischen und psychischen Krankheiten führen. Gerade wenn der Stress am größten ist, ist es wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und Dinge zu tun, die einem gut tun.

Aus schwierigen Zeiten lernen

Professionelle Hilfe und ein soziales Netzwerk sind in Krisen und Konflikten eine wichtige Unterstützung. In Krisen ist es wichtig, rechtzeitig um Hilfe zu fragen, auch wenn es schwer fällt. Wir alle haben laufend gelernt, indem wir immer wieder aufgestanden sind.

Checkliste für die zehn Aspekte psychischer Gesundheit

- Habe ich mich heute schon bewusst bewegt?
- Welche Ziele und Träume möchte ich verfolgen?
- Nehme ich mir Zeit, meine Freundschaften zu pflegen?
- Was hat mir früher Spaß gemacht, was macht mir jetzt Spaß?
- Nehme ich mir Zeit, um mich zu entspannen?
- Gibt es eine Gemeinschaft, wo ich mich gerne beteiligen würde?
- Wem kann ich meine Sorgen und Probleme anvertrauen? Für wen bin ich eine Stütze in Krisen?
- Was ist mir heute gut gelungen?
- Wo sind meine Talente und Fähigkeiten?
- Kenne ich Menschen, die sich selbst aufgeben und meine Hilfe brauchen?

Zehn Aspekte psychischer Gesundheit

KABEG

KLINIKUM KLAGENFURT
AM WÖRTHERSEE

Abteilung für Psychiatrie und
Psychotherapeutische Medizin
Feschnigstraße 11
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T +43 463 538-35103
F +43 463 538-35109
E app.klagenfurt@kabeg.at
www.klinikum-klagenfurt.at

Zehn Aspekte psychischer Gesundheit



Sich selbst annehmen.
Sich so anzunehmen wie man ist, macht das Leben lebenswert.



Aktiv bleiben.
Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein Ausgleich zum Arbeitsstress.



Um Hilfe fragen.
Manchmal ist es wichtig, um Hilfe zu fragen.



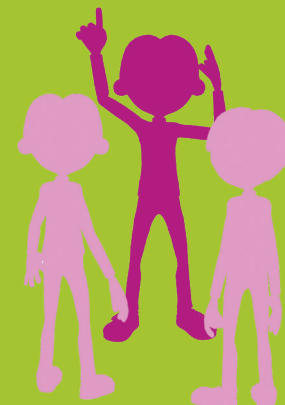
Kreativ sein.
Kreativität setzt neue Kräfte frei.



Darüber reden.
Über Probleme zu reden trägt zur Lösung bei.



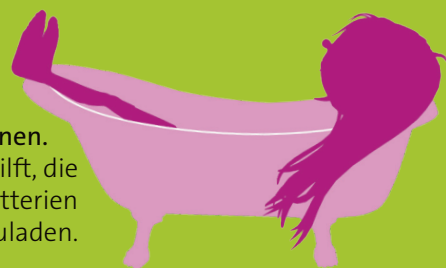
Sich nicht aufgeben.
Niederlagen geben wichtige Informationen, etwas anders zu machen.



Sich beteiligen.
Sich zu beteiligen bedeutet, seine Wünsche einzubringen, wo es um Dinge geht, die von Bedeutung sind.



Mit Freunden etwas unternehmen.
Freunde sind eine wichtige Quelle der Unterstützung in schwierigen Zeiten.



Sich entspannen.
Entspannung hilft, die eigenen Batterien wieder aufzuladen.



Neues lernen.
Etwas Neues zu lernen, stärkt das Selbstvertrauen.