

# Stark im Kopf

Mentale Gesundheit verstehen, stärken und achtsam leben.

# Willkommen!



Leonie Asche



Psychologin



Entspannungstrainerin



Prävention / Mentale Gesundheit



Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Positives Mindset



Mentale  
Gesundheit  
verstehen.

# Mentale Gesundheit: Eine Definition.



***Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.***

WHO

# Psychische Erkrankung: Eine Definition.

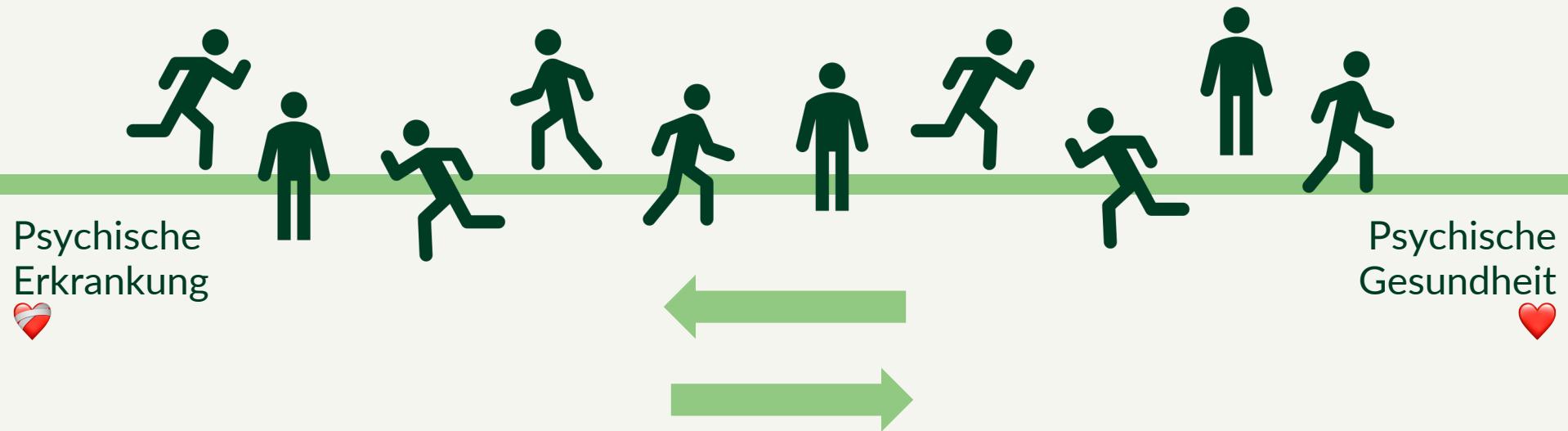


**Psychische Erkrankungen stellen Störungen der psychischen Gesundheit dar, die oft durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen gekennzeichnet sind. Beispiele für psychische Störungen sind Depressionen, Angststörungen, bipolare Störungen und Psychosen.**

WHO

27,8%

# Gesundheit & Erkrankung: Ein Kontinuum!





Psychische  
Erkrankungen haben  
viele **Gesichter**.

Nie vergessen: Wir  
können nicht sehen, was  
in einer Person vorgeht!

# Therapie??

😅 „Da gehen nur Verrückte hin!!“

🍷 „Warum sollte ich jemanden zum Reden bezahlen, wenn ich meine beste Freundin fragen kann?“

✳ „Was würden Familie und Freunde von mir denken?“

👎 „Zur Therapie zu gehen ist ein Zeichen von Schwäche – damit muss man selbst klarkommen.“

🤷 „Da rede ich doch eh nur über meine Kindheit und darüber, dass meine Eltern an allem Schuld sind...“

# Therapie!

 **Normale** Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen gehen zur Therapie.

 Therapeut\*innen sind **professionell ausgebildet** und nutzen **wissenschaftlich anerkannte Methoden**.

 Familie und Freunde werden **Verständnis** zeigen, wenn man sich öffnet.

 Therapie zu machen und sich Hilfe zu suchen ist ein Zeichen von **Stärke**!



Mentale  
Gesundheit  
fördern.

# Five ways to wellbeing

Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing (UK)

- Wissenschaftlich fundiert
- Personenbezogen
- Simple Umsetzung

7



<https://lifehackhq.co/5-ways-to-wellbeing/>

# 1) CONNECT: Soziale Beziehungen.



- Nahestehende Menschen geben Halt & Unterstützung.
- Emotionale Nähe reduziert Einsamkeit und Stress.
- Enge Beziehungen senken das Risiko für Krankheiten.
- Gute Laune und optimistisches Verhalten übertragen sich.



Wer gibt mir viel Energie? Wer nimmt mir viel Energie?

## 2) GET ACTIVE: Bewegung.



- Stimmungs-Booster: Es werden Glückshormone ausgeschüttet.
- Stress wird abgebaut, Entspannung wird gefördert.
- Linderung der Symptome von Depressionen & Angst.
- Verbesserung der Schlafqualität.



Welche Art von Bewegung passt zu mir & macht mir Spaß?

### 3) LEARN: Lebenslanges Lernen.



- Aktivierung des Gehirns: Kognitive Flexibilität & Demenzschutz.
- Gesteigertes Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit.
- Sinnfindung durch neue Ziele & Interessen.
- Persönliche Weiterentwicklung & neue Perspektiven.



Was wollte ich schon immer mal lernen/ausprobieren?

## 4) GIVE: Anderen helfen.



- Glücksgefühle: Helfen aktiviert Belohnungszentren im Gehirn.
- Sinn & Selbstwert: Man erlebt sich als nützlich & kompetent.
- Altruistisches Verhalten senkt Blutdruck und Cortisol.
- Helfen stärkt Beziehungen und Zugehörigkeitsgefühl.



**Kann ich Hilfe von anderen annehmen?**

## 5) TAKE NOTICE: Achtsam sein.



- Stressreduktion: Senkt Cortisol und fördert Entspannung.
- Besserer Umgang mit unangenehmen Emotionen.
- Mehr Aufmerksamkeit, Fokus und Klarheit.
- Akzeptanz & Selbstmitgefühl: Achtsamer Umgang mit sich selbst.



Wie kann ich achtsamer durch meinen Alltag gehen?

# Was ist Achtsamkeit?

*Gewahrsein, das entsteht, wenn wir die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Art und Weise ausrichten:*

- Wenn wir innehalten, uns gegenwärtigen Empfindungen zuwenden und beobachten, was im Hier & Jetzt ist.
- Dabei beschreiben wir, was wir wahrnehmen, akzeptieren, was sowieso da ist und üben weder das Wahrgenommene noch uns selbst automatisch zu verurteilen.



# Was ist Achtsamkeit?



Im Hier & Jetzt sein

Wertfrei beobachten

Mind full  
or  
mindful?



# Meditation und weitere Achtsamkeitstechniken.

## Bodyscan

Nimm jeden Bereich deines Körpers ganz bewusst wahr, von Kopf bis Fuß. Schenke einzelnen Körperteilen deine volle Aufmerksamkeit und bewerte nicht, was du wahrnimmst.

## Dankbarkeits- meditation

Fokussiere dich auf die Dinge, für die du dankbar bist.

## Bauchatmung

Atme tief in den Bauch ein, spüre wie die Bauchdecke sich hebt.

## Achtsam essen & trinken

Nimm Mahlzeiten oder Getränke ganz bewusst zu dir und mache nichts anderes nebenbei: Wie schmeckt es? Welche Konsistenz hat es? Wie verändert sich dein Hungergefühl?

## Check-In

Halte inne & spüre in dich rein: Wie geht es mir gerade? Was geht in mir vor?

## Alltagsdinge

Führe Routinetätigkeiten wie Zähne putzen achtsam aus.

# Mehr Gelassenheit im Alltag mit Achtsamkeit & Meditation

Du bist bereits bei der BARMER versichert?

Du erhältst 12 Monate kostenfreien Zugriff auf die 7Mind App – inklusive sechs zertifizierter Präventionskurse und der 7Mind Plus Bibliothek.

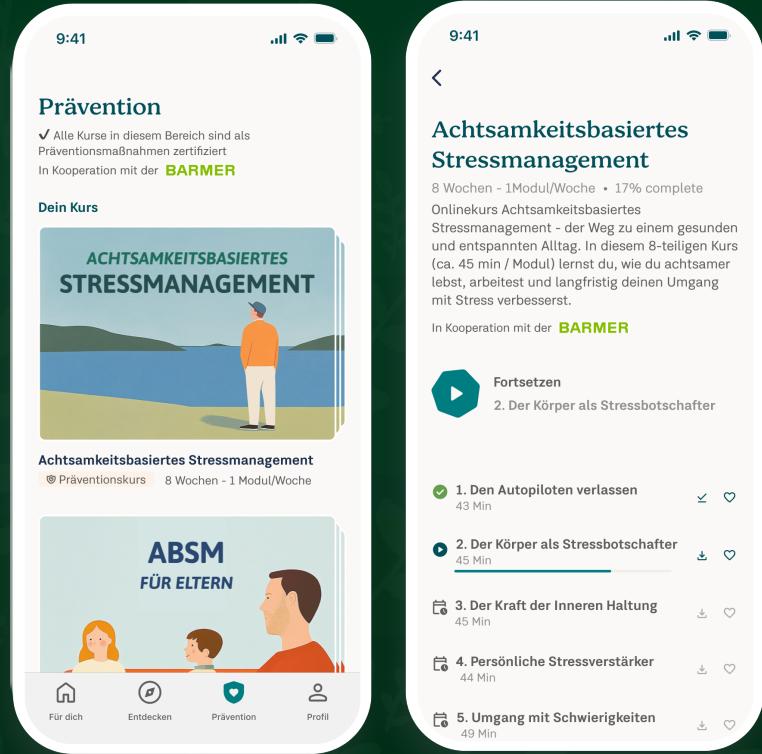
Noch kein BARMER-Mitglied?

Teste die App 30 Tage lang kostenlos!

Jetzt registrieren



[www.barmer.de/7Mind](http://www.barmer.de/7Mind)



9:41

Prävention

Alle Kurse in diesem Bereich sind als Präventionsmaßnahmen zertifiziert

In Kooperation mit der BARMER

Dein Kurs

ACHTSAMKEITSBASIERTES STRESSMANAGEMENT

Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement

Präventionskurs 8 Wochen - 1 Modul/Woche

ABSM FÜR ELTERN

Für dich Entdecken Prävention Profil

9:41

Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement

8 Wochen - 1 Modul/Woche • 17% complete

Onlinekurs Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement - der Weg zu einem gesunden und entspannten Alltag. In diesem 8-teiligen Kurs (ca. 45 min / Modul) lernst du, wie du achtsamer lebst, arbeitest und langfristig deinen Umgang mit Stress verbessert.

In Kooperation mit der BARMER

Fortsetzen

2. Der Körper als Stressbotschafter

1. Den Autopiloten verlassen 43 Min

2. Der Körper als Stressbotschafter 45 Min

3. Der Kraft der Inneren Haltung 45 Min

4. Persönliche Stressverstärker 44 Min

5. Umgang mit Schwierigkeiten 49 Min

# Vielen Dank!