

# Selbstfürsorge stärkt Wohlbefinden

Positive Strategien stärken die psychosoziale Gesundheit des Menschen

„Ich bin im Stress!“ Wie oft verwenden wir diese Worte während des Tages im Familienleben, im Freundeskreis oder im Berufsleben. Das Wort Stress hat in unserer Lebenswelt viele Gesichter und oftmals kritische Auswirkungen von Überforderungen und Belastungen. Vielfach reagieren wir dann hilflos im Umgang mit Konflikten sowohl im Beziehungsverhalten als auch in den Anforderungen des Alltags. Die Folgen der Stressphänomene tragen in unserer Gesellschaft unter anderem zur Entstehung von Zivilisationserkrankungen wie Diabetes Mellitus Typ 2, Herz- und Kreislauferkrankungen, erhöhter Blutdruck, psychische Erkrankungen bei; das heißt sie können sich langfristig auf unsere Gesundheit auswirken.

Strategien der Selbstfürsorge gewinnen deshalb immer mehr

Mag. Karin  
Mittelberger-  
Waibel



an Bedeutung in der psychosozialen Gesundheit. Stellen Sie sich auch manchmal folgende Fragen: „Habe ich für meine Grundbedürfnisse wie Schlaf, Ernährung, Bewegung und zwischenmenschliche Nähe genügend Zeit? Wer hört mir zu oder wem kann ich mich mitteilen, wenn es mir nicht gut geht? Was ärgert mich schon lange und raubt mir viele Energien im Alltag? Welche Freizeitaktivitäten vermitteln mir ein Gefühl von Ruhe und Entspannung und bereiten mir Freude? Wie zufrieden bin ich mit meinem Berufsleben? Finde ich dort genügend Anerkennung und Wertschätzung?“

## Selbstfürsorge benötigt Zeit und Raum

Dieser Prozess des Erkennens und der Auseinandersetzung mit den persönlichen Verhaltensmustern, Stressoren, Motiven und Einstellungen benötigt Zeit und Raum, damit Veränderung überhaupt stattfinden kann.

Erkennen Sie sich in diesen Sätzen? „Ich muss stark sein! Ich bin für alles verantwortlich! Es muss perfekt sein! Es muss schnell gehen!“

Selbstfürsorge und Veränderungen in Verhaltensmustern bedeuten neue Strategien zu erlernen und diese im sozialen Umfeld umzusetzen.

## Positive Selbstfürsorgestrategien sind erlernbar

Entspannung im Alltag kann in unterschiedlichen Formen stattfinden wie tägliche Spaziergänge,

kreative Tätigkeiten, Neues lernen, Bücher lesen, Freunde treffen, gemeinsames Essen und kann durch bewährte Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training, Fantasiereisen, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen ergänzt werden.

Die Berufsgruppe der Lebens- und Sozialberater/innen unterstützt Sie gerne in Ihrer Gesundheitsvorsorge für mehr psychosoziale Gesundheit und stärkt Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.

## Info

### Mag. Karin Mittelberger-Waibel

DSA Diplompädagogin  
Mitglied der Berufsgruppe  
Lebensberatung,  
T 05522/305-279  
[www.wkv.at/beratung](http://www.wkv.at/beratung)