

ABC-GESUND

Ein Leitfaden zur Stärkung Deiner psychischen Widerstandsfähigkeit

Herzlich willkommen bei brain care! Wir möchten Dir das Konzept "ABC-GESUND" vorstellen. Dieses Akronym steht für eine Reihe von Prinzipien und Handlungsempfehlungen, die Dir helfen sollen, Deine psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken und besonders in Krisenzeiten besser zurechtzukommen.

WOFÜR STEHT ABC-GESUND?

A: Achtsamkeit
B: Balance
C: Coping-Strategien

G: Genuss
E: Ernährung
S: Schlaf
U: Umfeld
N: Netzwerk
D: Dankbarkeit

WARUM IST DIE UMSETZUNG VON ABC-GESUND IM ALLTAG WICHTIG?

Jeder von uns begegnet im Leben Herausforderungen und Krisen, die unsere psychische Gesundheit belasten können. Die Umsetzung der ABC-GESUND-Prinzipien hilft Dir dabei, Deine Resilienz zu stärken - also die Fähigkeit, Dich von Widrigkeiten nicht unterkriegen zu lassen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Durch gezielte Maßnahmen in den Bereichen Achtsamkeit, Balance, Coping-Strategien, Genuss, Ernährung, Schlaf, Umfeld, Netzwerk und Dankbarkeit kannst Du Deine psychische Gesundheit nachhaltig fördern und Krisen besser bewältigen.

KONKRETE HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN ZUR UMSETZUNG VON ABC GESUND

Achtsamkeit:

- **Praktiziere regelmäßig Achtsamkeitsübungen:** Nimm Dir täglich 10-15 min. Zeit für Meditation oder Atemübungen. Achtsamkeit hilft Dir, im Moment zu bleiben und Stress abzubauen.
- **Führe ein Achtsamkeitstagebuch:** Notiere Dir täglich drei Dinge, für die Du dankbar bist oder die Du an diesem Tag bewusst wahrgenommen hast.

Balance:

- **Plane Deine Zeit bewusst:** Achte auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit, Freizeit und Erholung. Vermeide Überstunden und schaffe regelmäßige Pausen.
- **Setze Prioritäten:** Lerne, Aufgaben zu delegieren und "Nein" zu sagen, wenn es nötig ist, um Überlastung zu vermeiden.

Coping-Strategien:

- **Entwickle individuelle Strategien zur Stressbewältigung:** Finde heraus, welche Methoden Dir helfen, Stress abzubauen, z. B. Sport, Hobbys oder Gespräche mit Freunden.
- **Schreibe Deine Sorgen auf:** Dies kann helfen, Gedanken zu ordnen und Lösungen zu finden.

Genuss:

- **Gönne Dir regelmäßig kleine Freuden:** Nimm Dir Zeit für Aktivitäten, die Dir Freude bereiten, sei es ein gutes Buch, ein Spaziergang in der Natur oder ein Lieblingsessen.
- **Bewusster Genuss:** Genieße bewusst und ohne Ablenkung, um das Positive intensiv wahrzunehmen.

Ernährung:

- **Iss ausgewogen und gesund:** Achte auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und ausreichend Flüssigkeit.
- **Vermeide exzessiven Konsum von Alkohol und Zucker:** Diese können kurzfristig für Wohlbefinden sorgen, aber langfristig die psychische Gesundheit beeinträchtigen.

Schlaf:

- **Sorge für ausreichend Schlaf:** Achte auf eine Schlafdauer von 7-9 Std. pro Nacht und schaffe eine entspannte Schlafumgebung.
- **Entwickle eine Schlafroutine:** Gehe regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett und stehe zur gleichen Zeit auf.

Umfeld:

- **Gestalte Dein Umfeld positiv:** Schaffe Dir eine Umgebung, in der Du Dich wohlfühlen und die Dir Sicherheit und Geborgenheit bietet.
- **Minimiere negative Einflüsse:** Reduziere Kontakt zu Menschen, die Dir nicht guttun.

Netzwerk:

- **Pflege soziale Kontakte:** Verbringe Zeit mit Freunden und Familie und baue ein unterstützendes soziales Netzwerk auf.
- **Suche nach neuen Kontakten:** Engagiere Dich in Vereinen oder Gruppen, die Deinen Interessen entsprechen.

Dankbarkeit:

- **Praktiziere täglich Dankbarkeit:** Notiere Dir jeden Tag drei Dinge, für die Du dankbar bist.
- **Teile Deine Dankbarkeit:** Sage Menschen in Deinem Umfeld, warum Du dankbar für sie bist.

Die Umsetzung von ABC-GESUND in Deinem Alltag kann Dir helfen, Deine Resilienz zu stärken und besser mit Krisen umzugehen. Indem Du Achtsamkeit, Balance, Coping-Strategien, Genuss, Ernährung, Schlaf, Umfeld, Netzwerk und Dankbarkeit in Dein tägliches Leben integrierst, schaffst Du eine solide Grundlage für Deine psychische Gesundheit. Probiere es aus und erlebe, wie positiv sich diese Prinzipien auf Dein Wohlbefinden auswirken können.