



Sich beteiligen



Es ist ein Urbedürfnis des Menschen, zu einer Gemeinschaft zu gehören

Gemeinschaft fordert von jedem Einzelnen Mut, um aus seinem Schneckenhaus oder aus seiner Haltung des „einsamen Helden“ (der alles selber und allein schafft) heraus zu kommen. Dazugehören heißt mitgestalten und nicht einfach nur konsumieren. Das Engagement in einer Gemeinschaft fördert das Gefühl eingebunden zu sein. Als wertvoller Teil ist jeder nicht nur Teilnehmer, sondern auch Teil-Geber! Der Mut dazu wird mehrfach belohnt. Es entsteht aus vielen Einzelnen ein gemeinsames „Wir“. Ein wesentliches Element von Gemeinschaft ist die Festkultur.

DER BRUNNEN im DEZ bietet:

-  **Raum der Stille** = Unterbrechen des Tempos, Reduzieren des Druckes, persönliche Auszeit, auf sich selbst hören
-  **Gespräch & Beratung** = Jemand hört mir zu. Abstand und neue Klarheit gewinnen. Ermutigung und Kraft tanken.

⇒ **STRESS BEWÄLTIGEN**
⇒ **GESÜNDER LEBEN**



Impressum:
DER BRUNNEN/Mag. Gebhard Ringler, Amraserseestraße 56a (DEZ), 6029 Innsbruck
willkommen@der-brunnen.at; www.der-brunnen.at
Für diesen Folder wurde ein Text vom „Fonds gesundes Österreich“ neu überarbeitet

Test: GUT AUF SICH SCHAUEN - Eine Selbstbefragung

	JA	NEIN
Gibt es in meiner Lebensgestaltung regelmäßige Bewegungszeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich mich heute schon lustvoll bewegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt mir meine Lebensgestaltung Zeit für wertvolle Freundschaften?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es für mich einen „besten Freund“/ eine „beste Freundin“?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es in meinem Tagesplan Freiräume für kreatives Gestalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine Gemeinschaft, an der ich mich beteiligen will?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vertraue ich darauf, dass es Hilfe gibt, wenn ich darum bitte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann ich akzeptieren, dass Menschen Aufgaben anders lösen, als ich es tun würde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich schon das Gefühl erfahren, gehalten zu sein, wenn ich um Hilfe gebeten habe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je mehr Fragen Sie mit JA beantworten können, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie gut auf sich schauen.



SCHAUG' AUF DI !

*Stress bewältigen -
gesünder leben
- 8 Tipps*

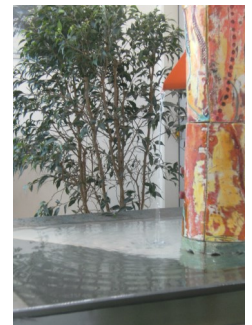
Laut Weltgesundheitsorganisation WHO ist negativer Stress die größte Gesundheitsgefahr für das 21. Jahrhundert.

Dabei sind es erwiesenermaßen nicht einzelne stresserzeugende Großereignisse, die den Menschen am meisten belasten, sondern die vielen kleinen Stress-Erlebnisse in Summe.

Mit der wachsenden Vielzahl an Reizen und Informationen, dem zunehmenden Druck und der steigenden Beschleunigung in praktisch allen Lebensbereichen verlernen viele Menschen, die eigenen Möglichkeiten zur Entspannung zu nutzen und kommen schon bei geringen Anlässen aus dem Gleichgewicht.

*Doch:
Du kannst selbst etwas dagegen tun!*

SCHAUG' AUF DI!



AUSZEIT

👍 Sich Zeit nehmen

Die Krisen des Lebens meistern

Es gibt viele Dinge, die Zeit brauchen, um emotional „verdaut“ und verarbeitet zu werden. Nehmen wir uns diese Zeit, wenn wir sie brauchen, und gestehen wir sie auch anderen zu! Wenn scheinbar nichts mehr geht, tut es gut, mich auf meinen vitalen Rhythmus (Ernährung, Atmung, Schlaf, Bewegung) zu konzentrieren. Vielleicht schaffe ich es sogar, mir ab und zu ein kleines Geschenk zu machen.

👍 Auf sich selbst hören

Immer in Bestform?

Müdigkeit, Lustlosigkeit und Antriebslosigkeit sind oft erste Warnsignale der Überforderung. Es hilft, meine Körperempfindungen und meine Gefühle und Bedürfnisse wertschätzend wahrzunehmen. Ich darf auch meine Grenzen ernstnehmen und dazu stehen. Ich darf meine Schwächen zugeben. Sie gehören dazu. Auch bei anderen. Niemand ist perfekt, aber jeder hat Fähigkeiten und Talente. Im Wissen um meine Ressourcen gelingt es mir besser, auch meine Fehler und Schwächen als einen Teil von mir zu verstehen.

👍 Sich entspannen

In der Ruhe liegt die Kraft

Häufig sind wir körperlich, emotional und mental angespannt. Auf Grund des Leistungsdrucks und der Mehrfachbelastung, die unsere Gesellschaft prägen, sind viele Menschen erschöpft. Bewusstes Unterbrechen der



täglichen Routine, bewusstes Einlegen von Pausen, bewusstes Ein- und Ausatmen sind Möglichkeiten, um tagsüber kurze Entspannungsphasen einzubauen. Auch Bewegung ist für „Sesselmenschen“ wichtig zum Abschalten und für gelingende Entspannung. Und im Übrigen: „Ich bin nicht für alles verantwortlich!“

AKTIVITÄTEN

👍 Etwas Kreatives tun



In jedem steckt ganz viel Phantasie

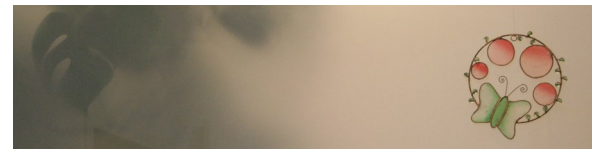
Viele Menschen sind von Sehnsüchten, Wünschen, Gedanken, Ängsten und Bedürfnissen geprägt, die sich nicht durch Worte ausdrücken lassen. Durch kreatives Gestalten (Malen, Basteln, Töpfern, Fotografieren, Musizieren, freies Tanzen u.v.a.m.) kann ich Gefühle zum Ausdruck bringen. Das schafft einen Ausgleich für die vielen Spannungen, die uns einengen.

Es braucht aber manchmal Mut, ein wenig ungewöhnlich zu sein.

👍 Aktiv bleiben

Wenn nichts mehr geht, bewege Dich

Über eine Million Jahre lang war der Mensch als Jäger/Sammler und Ackerbauer im Schnitt 8 Stunden täglich in Bewegung. Erst seit 100 Jahren verbringen viele Menschen täglich 8 Stunden und mehr im Sitzen. Körperliche Bewegung und Aktivität sind ein



notwendiger Gegenpol zur Überreizung durch Überinformation, Arbeitsstress und gesteigertem Lebenstempo. „Wenn sonst nichts mehr geht, dann bewege Dich.“ 3x wöchentlich 1 Stunde Bewegung wäre optimal.

👍 Neues lernen

Ohne Risiko keine neuen Entdeckungen

Neues zu lernen, ist eine Entdeckungsreise, die mich aus dem Alltag herausführt, mir neue Impulse ermöglichen und auch mein Selbstwertgefühl heben kann. Mit der Entscheidung, etwas Neues zu lernen, zeige ich auch meine Bereitschaft, mich weiter zu entwickeln. Das Leben erhält neue Impulse. Das kann für mich persönlich und auch beruflich hilfreich sein. Übrigens: Wir lernen nicht nur mit dem Hirn, sondern mit allen unseren Sinnen. Der Mehrwert: mehr Lust am Leben.

BEZIEHUNGEN LEBEN

👍 Darüber reden



Zuhören und sich mitteilen

Dass ich sowohl Freuden als auch Sorgen mitteilen will, ist menschlich. Das setzt voraus, dass jemand da ist, der mir zuhört, mit mir teilt. Aber auch, dass ich den Mut habe, mich zu äußern. So wird Sorge geteilt und Freude verdoppelt. Sich Zeit nehmen zum Zuhören und Mitteilen schafft Lebensqualität. „Ich will Dich verstehen“ ist eine wesentliche Grundeinstellung für ein Gespräch, in dem der Austausch und damit die Beziehung gelingen kann. Jemanden nur zu meiner Sicht der Dinge zu überreden, ist noch kein Gespräch. Sprachlosigkeit und nicht Zuhören wollen sind die Beziehungskiller Nr. 1!