



# WIE GEHT ES MIR EIGENTLICH?

## EINE ÜBUNG....

**Psychohygiene umfasst alle Maßnahmen und Verhaltensweisen, die dazu dienen, Deine psychische Gesundheit zu erhalten und zu pflegen. Voraussetzung dafür ist es, dass Du Dich regelmäßig bei Dir selbst nachschaust, wie es Dir eigentlich gerade geht.**

**Wie finde ich raus, wie es mir geht? Eine Übung....**

1. Such Dir einen ruhigen Platz und nimm dir bewusst 20 min Zeit.
2. Mach Dir bewusst, dass Du gerade Zeit in Dich selbst investierst.
3. Versuch die Konzentration ganz auf Dich zu lenken, atme zwei, dreimal ein und aus, schließ die Augen, wenn Du magst. Alles um Dich herum ist unwichtig, nur Du bist wichtig.
4. Konzentriere Dich auf Deinen Atem. Wie er in die Nase einströmt, in die Lunge geht und wieder zurück. Mach das so lange, bis Du das Gefühl bekommst, dass es ein klein wenig ruhiger in Dir wird.
5. **Konzentriere Dich nun auf Deinen Körper** und schau aufmerksam nach, wie es ihm geht. Du brauchst nichts verändern, nur beobachten.
6. **Konzentriere Dich nun auf Deine Gefühle.** Welche Gefühle oder Emotionen „wohnen“ in der letzten Zeit in Dir? Nur beobachten, wenn etwas gehen möchte, lass es gehen.
7. **Konzentriere Dich jetzt auf Deine Gedanken.** Welche Gedanken beschäftigen Dich in letzter Zeit? Nur beobachten.
8. **Konzentriere Dich nun auf Dein Verhalten** Dir und anderen gegenüber. Nur beobachten.
9. Schau nach ob es sonst noch was Wichtiges zu beobachten gibt.
10. Lass nun alle Bilder und Gedanken verschwimmen, sie treten in den Hintergrund. Komm mit Deiner Aufmerksamkeit langsam wieder ins Hier und Jetzt zurück.
11. Atme zwei-, dreimal ganz tief ein und aus, reck und streck Dich, öffne beim Ausatmen die Augen und sei wieder ganz im Hier und Jetzt.

Nun ordne das, was Du beobachtet hast für Dich ein.

Die Ampel-Übersicht kann Dir dabei helfen.

# WO STEHE ICH GERADE?

## EINE ORIENTIERUNGSHILFE....



**WER SICH HÄUFIG IM ROTEN BEREICH BEFINDET, SOLLTE  
PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG ANNEHMEN...**

(Burkert, S. 2021; vgl. psu-helpline.de; Esch, T.; Esch, S.M. 2016: Stressbewältigung. Mind-Body-Medizin. Achtsamkeit. Selbstfürsorge. 2. Auflage, Berlin: MWV; Grafik: eigene Zusammenstellung).