

Psychohygiene/Bewältigungsstrategien:

Wie schütze ich mich selbst?

Psychohygiene bedeutet konkret:

Maßnahmen zur Erhaltung der seelischen Gesundheit und emotionalen Zufriedenheit. Diese kann durch vielerlei Stressoren aus dem Gleichgewicht geraten.

Drei Ebenen der Psychohygiene können unterschieden werden:

- **Präventiv (= vorbeugend): Gesunderhaltung des Einzelnen und der Gesellschaft**
- **restitutiv (= wiederherstellend): Frühzeitige Einleitung regenerativer und korrigierender Maßnahmen in Lebenskrisen**
- **kurativ (= heilend): Heilung bereits bestehender Einschränkungen mit klinischen oder psychotherapeutischen Verfahren**

Was kannst du für deine Psychohygiene tun?

Stelle dir doch für einige Zeit am Abend folgende Fragen:

- **Was war heute schön?**
- **Wen oder was liebe ich?**
- **Wer darf mich lieben?**
- **Wofür bin ich heute dankbar?**
- **Worüber habe ich mich heute gefreut?**
- **Was habe ich heute gelernt?**

Darüber hinaus ist nicht zu vergessen, dass Körper und Psyche sich wechselseitig beeinflussen.

Wenn wir unserem Körper Gutes tun, wirkt sich dies positiv auf unsere Psyche aus und umgekehrt.

- **Körperliche Betätigung (Sport, Tanzen, Yoga etc.)**
- **Musik hören / Musik machen (Singen)**
- **Künstlerisch/gestalterisch tätig sein**
- **Deiner Lieblingsbeschäftigung nachgehen**
- **Ausgewogene Ernährung (viel Obst + Gemüse, basische Ernährung)**
- **Ausreichende Wasserzufuhr, mind. 2 Liter am Tag**
- **Entschlacken/Entsäuern/Aufbauen (z. B. Vitamin-, Mineralstoffkuren, Heilfasten etc. - bitte mit fachlicher Beratung/Betreuung durchführen)**
- **Salzbäder (ca. 500 g Steinsalz/Ursalz/Himalayasalz auf 1 Vollbad, entgiftet, zieht negative Energie aus den Zellen und entspannt. Brauchst du einen Energieschub, gib 1 bis 2 EL Kaffeepulver hinzu).**
- **Aromaanwendungen**
- **Wohlfühl-Massagen, Klopfübungen**
- **Meditation**
- **Atemübungen**
- **gute Gespräche mit Freunden, Familie und Kollegen**
- **Lachen...**

Du bist für deine körperliche und psychische Gesundheit selbst verantwortlich!