

inos & SOUL

Prinzipien mentaler Gesundheit

Immer öfter hört man von Menschen, die sich nach eigenen Aussagen im „Hamsterrad“ gefangen fühlen. Die betroffenen Personen stehen oftmals kurz vor einem Burn-out und beschreiben unter anderem eine verschüttete, verdeckte Wahrnehmung.

VON DR. AXEL MITTERER

Fehlende Wahrnehmung bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Betroffene nicht oder kaum mehr in der Lage sind, Sinnesreize jedweder Art, ganz egal ob positiv oder negativ, zu verarbeiten. Sie sind unfähig, sich über etwas zu freuen, gönnen sich nichts mehr, gehen ohne Höhepunkte durchs Leben. Es ist ein Teufelskreis: Da man nichts (Positives) mehr wahrnehmen kann, gibt es auch keine Chance, den (schlechten) Gefühlszustand zu verändern. Wer nichts wahrnimmt, torkelt abgestumpft durchs Leben.

Diesem tristen Leben begegnet professionelle Beratung mit dem Prinzip der 3 As und 3 Bs.

DAS 3-A-PRINZIP ZUM START IN DEN TAG A(TTRAKTIV) A(KTIV) A(UFMACHEN)

Es ist ratsam, sich selbst eine kleine Zeitsinsel am Morgen zu reservieren, um mit etwas Positivem/ Aktivierendem/Energiegebendem in den Tag zu starten. Anregende Beispiele: ein wenig Qigong, duftender Kaffee, Laufen, Kurzmeditation, eine stille Minute, ein knackiges Kipferl oder die erfrischende Dusche mit duftendem Duschbad. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Auch am Arbeitsplatz lohnt es sich, mit einem Mini-Ritual, das positiv verdeutlicht: „Jetzt geht’s richtig los!“, in den Tag zu starten. Zum Beispiel kann man sich selbst folgende Fragen beantworten, am besten schriftlich: Was werde ich heute

tun, um mir/anderen eine kleine Freude zu bereiten? Solch positiven Rituale spenden Energie und dienen als beflügelnde Sprungschance in einen gelungenen Tag.

DAS 3-B-PRINZIP FÜR DEN ARBEITSTAG B(EWUSST) UND B(EJAHEND) B(EENDEN)

Um Arbeit und Tag gut zu beschließen und energieraubenden Gedankenmüll abzustößeln, eignen sich wiederum eingeübte Rituale: die Wohnungs- oder Autotür ganz bewusst zuschlagen, Affirmation („Ich bin zu Hause“) oder sich einfach etwas Gutes gönnen, wie ein duftendes Vollbad bei Kerzenlicht mit angenehmer Musik, gutes Essen oder ein netter Spaziergang, eventuell an einen Ort, an dem ich mich wohlfühle (Kraftort). Ein guter Kaffee im Lieblingslokal, beste Freunde treffen. Auch hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Positive Rituale am Ende des Tages fördern den wichtigen guten, erholsamen Schlaf. Obwohl an Einfachheit und leichter Umsetzbarkeit kaum zu übertreffen, erzielen diese beiden Prinzipien bei konsequenter Anwendung unglaubliche Erfolge. Denn allein die Beschäftigung mit Dingen, die einem guttun, verändert den Gemütszustand signifikant.



DR. AXEL MITTERER
ist Akademischer Mental-Coach für
Business & Sport und lebt in Innsbruck.
axelmitterer.at