



DIE WELT KOMMT NICHT ZUR RUHE: WOHER NIMMT UNSERE PSYCHE DIE KRAFT DAMIT UMZUGEHEN?

In Zeiten von Dauerkrisen sind viele Menschen stark verunsichert und angstvolle Gedanken breiten sich aus. Der Kern unserer Angst entspringt aus etwas, womit wir Menschen ganz schlecht umgehen können: ohne Kontrolle zu sein. **Ins Tun zu kommen und aktive/r Gestalter/in unserer Gedanken und unseres Verhaltens zu sein, helfen bei der Angstbewältigung.** Trotz schwerer Lebenssituationen und Krisen ist es wichtig, seine Handlungskraft zu bewahren! Was man in der aktuellen Situation dafür tun kann, um seine Widerstandskraft und mentale Stärke zu verbessern, sollen die folgenden Anregungen zeigen!

Selbstmitgefühl entwickeln und sich darum zu kümmern, die eigenen Akkus regelmäßig wieder aufzuladen.

Viele Menschen stellen sich Fragen wie

- „Muss ich ein schlechtes Gewissen haben, wenn ich lache und andere zum Lachen bringe?“
- „Kann ich in mir ruhen, ausgeglichen sein und dennoch voller Mitgefühl sein?“
- „Darf ich glücklich sein in einer so tragischen Welt?“
- „Oder muss ich vielleicht sogar?“
- „Kann ich anderen nicht sogar besser helfen, wenn ich in meiner eigenen Kraft bin?“

Wir dürfen und sollen auch in schwierigen Zeiten schöne Dinge machen und uns darüber freuen. Ein schlechtes Gewissen braucht es deshalb nicht. Denn es hilft niemandem, wenn wir unsere Energien komplett verbrauchen. Es ist auch wichtig, dass man das eigene Leben weiterführt. So können wir freie Kraftressourcen dafür einsetzen, uns zu engagieren und anderen zu helfen, wie es jetzt im Moment so viele Menschen tun.





AUFMERKSAMKEIT GEZIELT AUCH AUF POSITIVE NACHRICHTEN UND EREIGNISSE RICHTEN

In belastenden Zeiten besteht die Gefahr in eine Abwärtsspirale zu geraten und nur noch das Schlechte zu sehen. Evolutionsbiologisch bedingt fokussieren wir uns häufig eher auf das Negative und vergessen erfreuliche Dinge schnell. Das liegt daran, dass es früher darum ging, Gefahren zu erkennen und das Überleben zu sichern.

Dabei sollten wir gerade jetzt versuchen, den größtmöglichen Nutzen aus positiven Erfahrungen zu ziehen indem wir:

- **Uns an frühere positive Erlebnisse zurückerinnern**
- **Uns auf ein bevorstehendes Ereignis freuen**
- **Anderen davon erzählen**
- **Positive Erlebnisse niederschreiben und das Festgehaltene ab und zu wieder lesen**
- **Passende Bilder, Texte, Musik und Düfte zu dem Erlebnis oder Gefühl sammeln („positive portfolio“)**
- **Erlebnisse bewusst und mit allen Sinnen genießen und dadurch ihre Intensität erhöhen oder ihre Dauer verlängern**
- **Mentale Fotos schießen (z. B. von einem Sonnenuntergang)**
- **Uns selbst zu einem Erfolg gratulieren**
- **Erfolge bewusst feiern**
- **Anderen unsere Dankbarkeit zeigen**



Konzentrieren Sie sich auf das **Machbare** und verschwenden Sie Ihre Energie nicht auf das Unabänderliche. So entsteht das Gefühl der Situation gewachsen zu sein und Empfindungen von Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit werden verringert **Fokussieren Sie sich auf den persönlichen Einflussbereich** und erleben Sie somit Selbstwirksamkeit:

Worauf habe ich (nach wie vor) Einfluss in meinem Leben?

Einfluss habe ich zum Beispiel auf die **Häufigkeit, in der ich mir die Nachrichten anschaue** - nicht aber auf die Nachrichten selbst. Sich mit negativer Realität gar nicht auseinander zu setzen (z.B.: gar keine Nachrichten zu verfolgen) wäre der psychologische Mechanismus der Verdrängung, der nur kurzfristig funktioniert und keine Lösung darstellt. Besser ist es, sich zum Beispiel zweimal am Tag gezielt Zeit zu nehmen, um sich mit der Lage auseinanderzusetzen und sich auf den neuesten Stand zu bringen. Allerdings nicht direkt nach dem Aufstehen oder unmittelbar vor dem Schlafengehen! Den Rest des Tages sollte man sich dann mit anderen Themen befassen.



Hilfreich und positiv ist auch die intensive **Pflege meiner sozialen Kontakte** sowie **engen Beziehungen** und wie ich auf meine Mitmenschen zugehe.

Positive Emotionen und geteilte Erfahrungen haben einen starken Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden und helfen mit Stress in schwierigen Situationen besser umzugehen.

Fotos: www.freepik.com



Rechtzeitig Unterstützung suchen

Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr! Wir alle haben unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Verwirrung, Angst oder Stress. Diese Gefühle sind absolut verständlich, aber bei einer Zuviel wird man von ihnen überschwemmt. Überfordern Sie sich nicht, sondern nehmen Sie Ihre Unsicherheiten, Ängste und Sorgen wahr und nehmen Sie Hilfe an!

Das Team der Arbeitspsychologie unterstützt Sie gern beim Ausprobieren und Einüben neuer Bewältigungsmechanismen.

AMD – Arbeitsmedizinischer Dienst GmbH

Kaplanhofstraße 1
4020 Linz, 0732 / 78 15 60
psychologie@amd.at
www.amd.at