

## 6. Gutes in Veränderungen finden

Im Laufe der Evolution zeigte sich: Wer sich anpassen kann, hat mehr Chancen im Leben. Unser Umfeld verändert sich laufend und wer flexibel damit umgeht, verbraucht weniger Energie.



**Menschen, die sich rascher an neue Situationen anpassen und Veränderungen annehmen können, sind widerstandsfähiger und erfolgreicher.**

## 7. Fehler verzeihen

Bestimmte Situationen können nicht ungeschehen gemacht werden. Man kann sie aber sehr wohl loslassen. Das Loslassen negativer Gedanken kann zum Beispiel durch körperliche Bewegung beschleunigt werden.

### Übung: Dem Ärger davonlaufen

Bewegung – ob laufen, radeln, hüpfen oder walken – hilft, das innere Gleichgewicht zu bewahren, Negatives loszulassen und den Kopf wieder frei zu bekommen. Wer sich bewegt, baut Stress ab, stärkt das Selbstwertgefühl und vermeidet, sich in Selbstmitleid zu vergraben. Nutzen Sie daher den Abend für einen Spaziergang, radeln Sie sich den Ärger aus den Beinen oder hüpfen Sie einfach mal durch die eigenen vier Wände.



**Versuche zu verzeihen. Denn alles, was du anderen nachträgst, hast du ganz alleine zu schleppen. (Lilli U. Kreßner)**

## 8. Hürden gelassen nehmen

Das Leben hat Höhen und Tiefen. Oft unterstützt bei einer Krise schon die bloße Vorstellung von einem guten Ende, um sie leichter bewältigen zu können.

### Übung: Höhen und Tiefen

Zeichnen Sie Ihre eigene Lebenslinie und markieren Sie dabei alle Höhen und Tiefen. So erhalten Sie einen guten Überblick von außen, welche Hürden Sie im Leben schon gemeistert haben. Das macht Mut, auch aktuelle und kommende Herausforderungen zu meistern!



## 9. Freundlich zu sich selbst sein

Selbstwertschätzung beginnt – wie der Name schon sagt – bei einem selbst. Wie das geht? Setzen Sie sich auf der Prioritätenliste auch ab und zu mal selbst an die erste Stelle und stärken Sie sich mit guten Gedanken (sogenannten positiven Affirmationen). Dabei hilft, sich auch körperlich nicht selbst „kleiner“ zu machen. Seien Sie freundlich zu sich selbst – besonders dann, wenn es andere nicht sind.

### Übung: Erhobenen Hauptes

Stellen Sie sich bewusst aufrecht hin und gehen Sie mit erhobenem Kopf durch den Tag. Sie werden bemerken: Sie wirken nicht nur auf andere selbstsicherer, sondern fühlen sich auch selbst stärker.

## 10. Humor zeigen

Gemeinsam lachen tut gut und verbindet. Öfters über sich und mit anderen zu lachen erleichtert Vieles. Auch ein bloßes Lächeln hinterlässt bei einem selbst und beim Anderen ein Glücksgefühl.

### Übung: Bitte lächeln

Ziehen Sie die Mundwinkel hoch und halten Sie sie eine Minute oben – beim Lachen werden rund 300 Muskeln aktiviert. Lachen ist also tatsächlich gesund.

## „Momente für mich“

Mit dem Angebot „**Momente für mich**“ bekommen Sie wertvolle Werkzeuge in die Hand, um auch in stressigeren Zeiten gestärkt zu sein.

Die Tagebücher und Broschüren sind kostenlos und können auf der ÖGK-Homepage [www.gesundheitskasse.at/momentefuermich](http://www.gesundheitskasse.at/momentefuermich) bestellt bzw. heruntergeladen werden. Hier finden Sie auch Tipps und Videos!

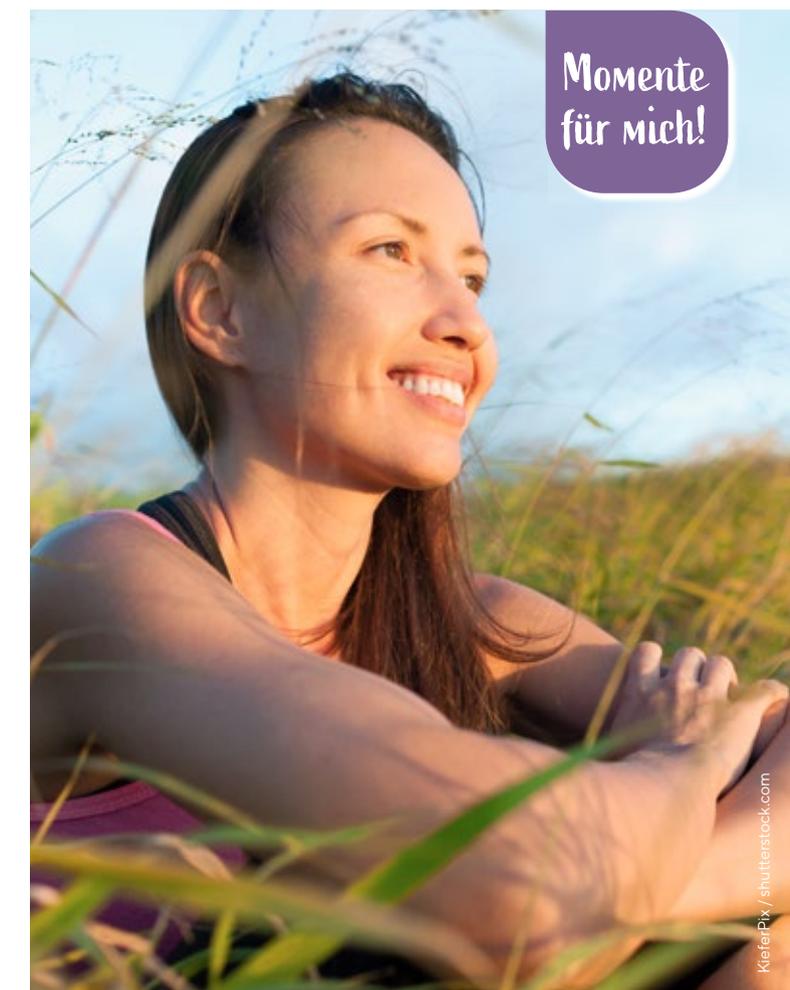
**Kostenlose Bestellung** (Tagebuch und Broschüren) per E-Mail: [momentefuermich@oegk.at](mailto:momentefuermich@oegk.at)

**Tipp:** Auch als App für Android und Apple verfügbar!

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:  
Österreichische Gesundheitskasse,  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Hersteller: Österreichische Gesundheitskasse,  
Hausdruckerei Landesstelle Wien  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

# Mit positiven Gedanken leichter durchs Leben



12\_ÖGK\_99/42\_10.06.2024

## Zehn Tipps für eine positive Lebenseinstellung

Stress und Belastungen können wie dunkle Wolken aufs Gemüt drücken. Mit einigen simplen Übungen und Anleitungen können Sie dem jedoch entgegenwirken: Nutzen Sie unsere zehn Tipps aus der „Positiven Psychologie“, um ihren Alltag zu erhellen. Das Beste daran: Es kostet nur ein wenig Aufmerksamkeit, und Sie spüren von Woche zu Woche, wie sich Ihr seelisches Wohlbefinden verbessert.

Aktiv den eigenen Horizont und die persönlichen Ressourcen erweitern, Tipps und Übungen regelmäßig ausprobieren... dann wird es von Mal zu Mal leichter.



Die Positive Psychologie ist nicht nur positives Denken – sie ist eine Wissenschaft, die sich damit befasst, wie man die eigenen Stärken erkennen und selbst das seelische Wohlbefinden fördern kann. Nutzen Sie unsere Tipps und nehmen Sie Ihr Glück also einfach selbst in die Hand!

Wer sich um sein mentales Wohl kümmert, tut seiner Gesundheit Gutes:

- besserer Schlaf
- niedrigerer Blutdruck
- bessere Herzgesundheit
- Ausgeglichenheit
- mehr Leichtigkeit im Leben
- höhere Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit – Stärkung der Resilienz und Umsetzung eines gesünderen Lebensstils (mehr Bewegung, weniger Suchtmittelkonsum, gesündere Ernährung, ...)

### 1. Achtsam sein

Achtsam ist, wer mit den Gedanken und Gefühlen genau da ist, wo sich auch der Körper gerade befindet. Der positive Effekt daran ist ein Stopp des „Gedankenkreisens“. Die folgenden Achtsamkeitsübungen können gut in den Alltag eingebaut werden.

#### Übung: Fünf Sinne – drei Dinge

Machen Sie sich mit jedem Ihrer fünf Sinne jeweils drei gute Dinge bewusst und nehmen Sie diese aktiv wahr (z.B. Hören: Vogelgezwitscher, Regentropfen, Kinderlachen).

Auch durch achtsames Kommunizieren (Zuhören, Nachfragen und Worte bedacht wählen) lassen sich Konflikte vermeiden und Beziehungen sowie das Wohlbefinden stärken.



#### Übung: „Vier-Ohren-Modell“ (nach Schulz von Thun)

Jeder von uns sendet bzw. empfängt Nachrichten auf vier Ebenen: der Sach-, der Befehls-, der Beziehungs- und der Selbstoffenbarungsebene.

Je nachdem, mit welchem der vier „Ohren“ hingehört wird, wird unterschiedlich reagiert. Wer sich das bewusst macht, versteht sich wieder besser. Fragen Sie sich: Mit welchem „Ohr“ hören Sie hin?

### 2. Dankbar sein

- Wer auch für kleine – für andere vielleicht unscheinbare – Dinge dankbar ist, lebt glücklicher und gesünder. Das kann z.B. frische Bettwäsche oder eine duftende Tasse Tee sein.
- Man kann seine Dankbarkeit trainieren, indem man sich seine persönlichen „Dank-Stellen“ bewusstmacht und daraus neue Energie schöpft. „Dank-Stellen“ können Orte, Menschen oder Dinge sein, bei denen man das Gefühl der Dankbarkeit spürt – zum Beispiel hilfsbereite Nachbarn.

#### Übung: Dankbarkeitstagebuch

Schreiben Sie regelmäßig in ein Dankbarkeitstagebuch (zum Beispiel das „Momente für mich“-Tagebuch), wofür Sie gerade dankbar sind.

Oder versuchen Sie einmal ein „Ich muss...“ gegen ein „Ich darf...“ zu tauschen. Wenn Sie laut aussprechen, dass man etwa nicht die Familie besuchen muss, sondern darf, dann werden Sie dankbar, eine Familie zu haben.

### 3. Kein Vergleichen

Jeder Mensch ist einzigartig, daher hat es keinen Sinn, sich mit anderen zu vergleichen oder anderen gar etwas zu neiden. Besser ist es, den anderen den Erfolg zu gönnen – und mit ein bisschen Übung sogar als Ansporn zu nehmen und die eigene Motivation wachsen zu lassen.

Probieren Sie aus, andere zu bewundern, statt sie zu beneiden – nehmen Sie sie als Vorbild und ziehen sie Motivation für sich selbst aus dem, was sie an der anderen Person schätzen.

### 4. Sich selbst Gutes gönnen

Sich selbst öfters etwas Gutes zu gönnen und bewusst zu genießen, macht glücklich und zufriedener. Wichtig ist: Es muss nicht immer etwas Materielles sein.

#### Übung: Ich bin gut zu mir

Wie wäre es, einfach einmal einen schönen Ausblick, den Lieblingssport oder ein Fußbad zu genießen? Oder für zwischendurch: Gönnen Sie sich eine kleine Umarmung und Aufmunterung. „**Sich selbst auf die Schultern klopfen**“ – im doppelten Wortsinn!



### 5. Offen sein für Neues

Wer bei Problemen offen für Neues bleibt, kann kreativer an der Lösung arbeiten. Oft genügt schon eine kleine gedankliche Veränderung.

#### Übung: Juhu-Liste statt To-Do-Liste

Tauschen Sie die „To-Do-Liste“ gegen eine „Juhu-Liste“: Tragen Sie nur schöne und lustige Termine ein.