

# Mentale Gesundheit



## Motivation

Motivation ist wichtig für die mentale Gesundheit. Sind wir motiviert, gelingen uns auch die schwierigsten Aufgaben erfolgreicher. Wir sind kreativer und bekommen für unsere Leistung auch mehr Anerkennung.

## Konzentration

Durch die richtige Konzentrationsart, können wir unsere Tätigkeit schneller und fehlerfreier absolvieren. Im optimalen Fall kommen wir so in den FLOW, der uns das Gefühl gibt dass Alles wie von alleine geht. Ohne große Anstrengung.

## Mentale Stärke

Die Mentale Stärke entsteht aus der Selbstwirksamkeit des jeweiligen. Also aus der Überzeugung Herausforderungen gut bewältigen zu können. Ebenso aus dem Wissen der persönlichen Stärken.

## *Das Leben ist ein Puzzle,...die Gedanken das Motiv.*

*Viele Bereiche umfassen unseren Alltag. Die Arbeit, Schule, das Studium, Freunde Familie, Hobbies, die Gesundheit oder auch die Fehlende Gesundheit, der Sport, die finanzielle Absicherung, und vieles mehr.*

*Nicht immer läuft es rund und so kann es sein, dass wir schnell den Überblick verlieren und Aktivitäten die wir sonst gerne machen uns stressen. Dann "verdunkelt" sich der Alltag und unsere Sichtweise auf die Dinge verändert sich. Wir werden in unseren Handlungen langsamer und meinen durch weglassen oder verschieben der Pausen können wir es kompensieren.*



“

*Wenn du es eilig  
hast, gehe  
langsam.*

”

Konfuzius

### *Pausen*

Wer das Wort **Pause** hört, denkt meist sofort an "Nichts tun". Ursprünglich kommt das Wort aus dem Lateinischen und bedeutet "innehalten, Rast". Jedes Musikstück wird erst zu einem guten Musikstück durch seine Pausen. Hier kommt es darauf an, die Pausen richtig zu setzen. Ein Musikstück ohne Pausen wäre nur eine Aneinanderreihung von verschiedenen Tönen und nicht hörbar. Mit einer Pause an der richtigen Stelle, fühlt sich der Alltag wesentlich entspannter an.

### *Mindfulness*

Um sich mental gesund zu fühlen, bedarf es der "**Achtsamkeit**". Das Wahrnehmen des eigenen Energiezustands. Ebenso entscheidend ist der richtige **Spannungsgrad (SG)** der emotionalen Befindlichkeit. Damit man in den richtigen SG für eine optimale Leistungsfähigkeit und mentale Gesundheit kommt, gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene um zu entspannen oder um sich zu aktivieren.