

### 3 Sich entspannen – In der Ruhe liegt die Kraft



Neben den Anforderungen des Alltags, der Informationsflut und den Konsumzwängen ist es oft schwierig, sich zu entspannen und abzuschalten – Überforderung ist die Folge.

Kurzes Innehalten und Abschalten, das Einlegen von Pausen, oder einfach bewusstes Ein- und Ausatmen ermöglicht mir, Entspannungsphasen in den Alltag einzubauen und macht mich so wieder fit für Belastungen.

### 4 Darüber reden



Sich mitzuteilen, Freuden und Sorgen auszutauschen, ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis. Es setzt voraus, dass jemand da ist, der mir zuhört, mich erzählen lässt, mich verstehen will, mir überlegen hilft. Es gibt viele Situationen im Leben, in denen ein wertschätzendes Gespräch neue Perspektiven eröffnen kann und Entlastung bringt.

In problematischen Lebenssituationen kann auch der Schritt zu professioneller Hilfe ([www.plattformpsyche.at](http://www.plattformpsyche.at)) wesentlich sein, um leichter Lösungen zu finden. Nicht umsonst heißt es: geteiltes Leid ist halbes Leid.

### Unterstützungsmöglichkeiten für Sie

Die Kontaktdaten der psychosozialen Beratungsstellen in der Steiermark finden Sie unter:

[www.plattformpsyche.at](http://www.plattformpsyche.at)

#### Notrufnummern, die rund um die Uhr erreichbar sind:

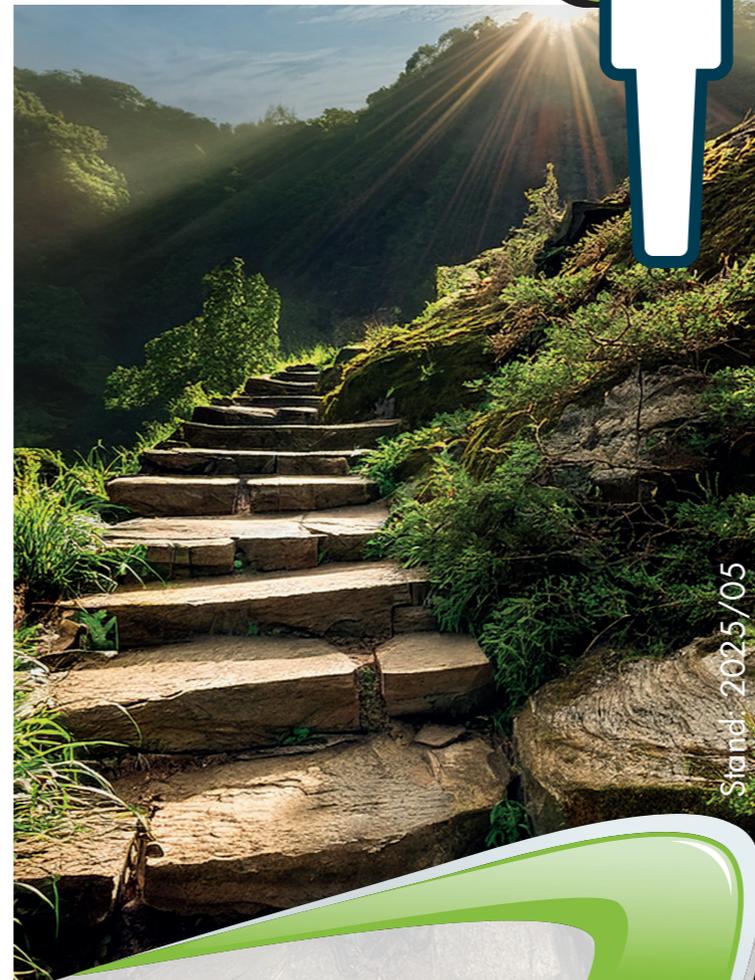
PsyNot Krisentelefon	<b>0800 44 99 33</b>
Polizei	<b>Notruf 133</b>
Rettung	<b>Notruf 144</b>
Gesundheitsberatung	<b>1450</b>
Telefonseelsorge Graz	<b>Notruf 142</b>
Rat auf Draht	<b>Notruf 147</b>
Männernotruf Steiermark	<b>0800 246 247</b>
Tartaruga Kriseninterventionsstelle für Jugendliche	<b>050 790 032 00</b>

[www.suizidpraevention-stmk.at](http://www.suizidpraevention-stmk.at)

Adaptiert nach Vorlage der World Health Organization.



### 10 SCHRITTE ZUM PSYCHISCHEN WOHLBEFINDEN



Stand: 2025/05

[www.suizidpraevention-stmk.at](http://www.suizidpraevention-stmk.at)

### 1 Sich selbst annehmen



Wenn ich mich selbst annehme, kann ich auch meine Stärken bewusst wahrnehmen und benennen. Ich weiß, was mir guttut und kann Signale des Körpers oder der Psyche besser verstehen.

Im Alltag gibt es häufig Situationen, in denen Selbstzweifel entstehen. Wenn ich mir meine Fähigkeiten und Talente bewusst mache, kann ich auch Schwächen und Fehler besser akzeptieren – denn niemand ist perfekt.

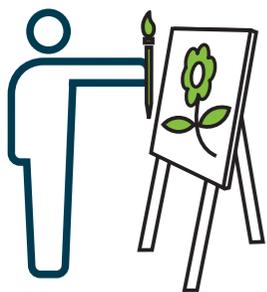
### 2 Aktiv bleiben – Bewegung ist Leben

Bewusste Bewegung ist eine wesentliche Säule der körperlichen und psychischen Gesundheit. Zugleich ist körperliche Bewegung ein idealer Ausgleich zu Stress am Arbeitsplatz, Beziehungsschwierigkeiten oder allgemeiner Überreizung und hilft, uns zu entspannen und zu uns selbst zu finden. Bewegung kann, muss aber nicht anstrengend sein – wichtig ist, sich wohlfühlen.



Einfach verschiedene Arten von Bewegung bzw. Sport ausprobieren und in den Alltag integrieren. Zwei bis drei Mal wöchentlich bis zu einer Stunde sind optimal.

## 5 Etwas Kreatives tun – In allen Menschen stecken verborgene Talente



Vieles was mich tagtäglich beschäftigt, ist oft schwer in Worte zu fassen – sich kreativ zu betätigen kann dafür ein geeignetes Ventil sein, um Sehnsüchte, Wünsche, Gedanken oder Ängste

zum Vorschein kommen zu lassen und zu verarbeiten. Kreatives Schaffen kann Ausgleich für den Alltag sein und auch in guten Zeiten als persönliche Kraftquelle genutzt werden – unabhängig von künstlerischen Fähigkeiten und Begabungen.

In allen Menschen stecken verborgene Talente, die durch Kreativität zum Vorschein gebracht werden können.

## 6 Neues lernen – Die Entdeckungsreise im Alltag

Sich immer wieder auf etwas Neues einzulassen, gibt dem Leben neue Impulse, stärkt das Selbstvertrauen und hebt den Selbstwert. In jedem Fall ist es eine persönliche Bereicherung! Und wir lernen nicht nur mit unserem Gehirn, sondern mit allen Sinnen: was ich mit Freude und Begeisterung lerne, lerne ich leichter und kann es besser und schneller in mein Leben integrieren.



# PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

## 7 In Kontakt bleiben



Ein verlässliches soziales Netzwerk schafft Zugehörigkeit, Bestätigung und Geborgenheit und sorgt dafür, dass ich auch während Krisen und Konflikten nicht allein bin. Gute Freundschaften sind aber nicht selbst-

verständlich und müssen gepflegt werden. So sollte ich nicht vergessen, Kontakte zu Freunden aufrecht zu erhalten oder neue Kontakte zu knüpfen.

In guten, wie in schlechten Zeiten, stärken mich die Begegnungen mit Menschen, die mir wichtig sind.

## 8 Sich beteiligen

Gemeinschaft macht uns alle stark Als Teil der Gesellschaft bin ich nicht nur teilnehmend, sondern auch teilgebend.

Mit meinem Tun kann ich die Gesellschaft bereichern. Mich als Teil einer größeren, solidarisches Gemeinschaft zu erleben sei es in einem Verein, in Interessensgemeinschaften oder über ehrenamtliche Tätigkeit – lässt mich das „Wir-Gefühl“ als stärkende Kraft spüren. Dafür braucht es den Mut zur Begegnung mit anderen.

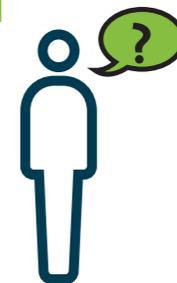


## 9 An sich glauben

Schicksalsschläge, Schock oder Trauer können mich an die Grenzen meiner Kräfte bringen und brauchen Zeit und Raum, um verarbeitet zu werden. Wenn scheinbar nichts mehr geht, ist es wichtig, mich auf eigene Stärken zu besinnen, auf die Dinge, die gut funktionieren, und dass ich mir bewusst mache, dass ich nicht für alles zuständig und verantwortlich bin. In solchen stürmischen Zeiten kann es wichtig sein, auch professionelle Hilfe ([www.plattformpsyche.at](http://www.plattformpsyche.at)) in Anspruch zu nehmen – als eine Art Rettungsring.



## 10 Um Hilfe fragen



Jeder Mensch durchlebt im Laufe seines Lebens Krisen, die aus der Bahn werfen und das psychische Gleichgewicht ins Wanken bringen können. Mit vielen dieser Krisen können wir nicht allein zurechtkommen. Sich in solchen Situationen an andere Menschen zu

wenden und sich selbst Hilfe zu holen, ist dabei kein Ausdruck von Schwäche – im Gegenteil: es zeigt, dass man den Problemen aktiv und mit Mut entgegentritt! Hilfe von außen ermöglicht einen neuen Blick auf die Situation und ist somit schon ein erster, wichtiger Schritt zur Bewältigung der Krise.