

Depression / Tipps zur psychischen Gesundheit

Denken und arbeiten Sie konstruktiv, lassen Sie Fehler zu, sagen Sie auch mal «Nein», nehmen Sie Hilfe an, delegieren Sie bestimmte Aufgaben und gehen Sie Probleme aktiv an.

Prioritäten setzen bedeutet, nicht alles auf einmal zu planen, Wichtiges von weniger Wichtigem zu trennen, Ziele richtig zu formulieren, realistisch zu bleiben und die Sinnhaftigkeit seines Tuns regelmässig zu hinterfragen.

Weniger Arbeitsstress können Sie erfahren, wenn Sie sich die nötige Zeit lassen, Multitasking vermeiden, sich immer wieder Ruhe verschaffen und regelmässig Ihre Arbeitsweise überdenken.

Entspannen Sie sich bewusst mehrfach am Tag, wenn auch nur kurz. Nutzen Sie dazu die Ihnen bekannten Mittel und Gelegenheiten oder lernen Sie bestimmte Verfahren der Selbstsuggestion wie zum Beispiel autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation (PMR).

Bewegen Sie sich regelmässig, am besten täglich, es reichen 30 Minuten. Setzen Sie sich realistische Ziele und haben Sie Freude dabei.

Ernähren Sie sich gesund, essen Sie am besten nach dem mediterranen Vorbild, vergessen Sie dabei nicht den Genussfaktor.