

# Mentale Gesundheit

## Was kann ich für mich im Alltag tun?



**LYSOSOLUTIONS®**

Ihr Service bei lysosomalen Speicherkrankheiten

### Reflexionsbogen zum Ausfüllen

Was mir Spaß macht und mir guttut:

- All meine Fragen beim Arzt beantwortet bekommen
- Auch mal sagen, ich brauche eine Pause
- Etwas schönes kochen
- Einen Mittagsschlaf zu machen

Ich nehme mir in den kommenden 3 Wochen vor, tatsächlich Pausen zu machen, wenn ich sie brauche.

**Das mache ich im Alltag:**

	nie	selten	öfter	regelmäßig
Buntheit	☆	☆	☆	☆
Luft & Umkle-kabine	☆	☆	☆	☆
Buntheit	☆	☆	☆	☆
Suchtverhalten & Alkoholkonsum	☆	☆	☆	☆
Buntheit	☆	☆	☆	☆
Suchtverhalten & Alkoholkonsum	☆	☆	☆	☆
Buntheit	☆	☆	☆	☆
Suchtverhalten & Alkoholkonsum	☆	☆	☆	☆



# Schritt 1:

## Überlegen, was im Alltag Spaß machen würde und guttut

Schreiben Sie in kurzen Sätzen auf, was Ihnen im Alltag guttut, was Ihnen Freude macht und Ihnen ein gutes Gefühl vermittelt.

Auf der Rückseite finden Sie nochmals eine Übersicht zu den vier psychischen Grundbedürfnissen.

Was mir Spaß macht und mir guttut:

All meine Fragen beim Arzt beantwortet bekommen  
 Auch mal sagen, ich brauche eine Pause  
 Etwas schönes Kochen  
 Einen Mittagsschlaf zu machen

Ich nehme mir in den kommenden 3 Wochen vor:

	Bindung & Zugehörigkeit	Orientierung & Kontrolle	Selbstverwirklichung & Anerkennung	Sicherheit & Unlustvermeidung	Das mache ich im Alltag:			
					nie	selten	öfter	regelmäßig
All meine Fragen beim Arzt beantwortet bekommen					☆	☆	☆	☆
Auch mal sagen, ich brauche eine Pause					☆	☆	☆	☆
Etwas schönes Kochen					☆	☆	☆	☆
Einen Mittagsschlaf zu machen					☆	☆	☆	☆
					☆	☆	☆	☆
					☆	☆	☆	☆

# Schritt 2:

## Einsortieren, welche Bedürfnisse durch welche Handlung erfüllt werden

Schauen Sie sich Ihre Sätze an und markieren Sie jeweils dahinter, welche Grundbedürfnisse diese Handlung erfüllt. Vertrauen Sie dabei Ihrem Herzen. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. So wie Sie es für sich einsortieren, ist es genau richtig. Halten Sie nun bitte für eine Minute inne und sehen

Was mir Spaß macht und mir guttut:

All meine Fragen beim Arzt beantwortet bekommen  
 Auch mal sagen, ich brauche eine Pause  
 Etwas schönes Kochen  
 Einen Mittagsschlaf zu machen

Ich nehme mir in den kommenden 3 Wochen vor:

	Bindung & Zugehörigkeit	Orientierung & Kontrolle	Selbstverwirklichung & Anerkennung
All meine Fragen beim Arzt beantwortet bekommen	✗	✗	
Auch mal sagen, ich brauche eine Pause		✗	
Etwas schönes Kochen		✗	✗
Einen Mittagsschlaf zu machen	✗		

# Schritt 3:

## Reflektieren, wie oft etwas im Alltag gemacht wird

Nun wird es interessant: Sie wissen, was Ihnen guttut und Sie haben sich damit auseinandergesetzt, welche Bedürfnisse dadurch befriedigt werden. Machen Sie sich bewusst, wie oft Sie diese Handlung tatsächlich im Alltag umsetzen. Seien Sie dabei ganz ehrlich zu sich selbst. Verbinden Sie am Ende die markierten Sterne miteinander. So haben Sie einen guten Überblick, ob Sie sich eher häufiger oder auch weniger häufig Dinge/Situationen ermöglichen, die Ihnen guttun.

Sie sich Ihre gesetzten Kreuze nochmals in Ruhe an. Bravo!!! Sie lernen sich selbst immer besser kennen, können Ihre Bedürfnisse einordnen und nehmen damit bewusst wahr, was konkret Ihnen gut tut. Das ist ein wesentlicher Schritt, um Ihre mentale Gesundheit weiter auszubauen. Mit den folgenden Schritten können Sie nun die Reflexion vertiefen und anschließend mit einem konkreten und wohlthuenden Vorhaben wieder in Ihren Alltag starten.

**Das mache ich im Alltag:**

	nie	selten	öfter	regelmäßig
X	☆	☆	☆	☆
X	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆
X	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆

**Wichtig:**  
Eine Handlung kann mehrere Bedürfnisse erfüllen!

**Was mir Spaß macht und mir guttut:**

	Bindung & Zugehörigkeit	Orientierung & Kontrolle	Selbstverehrung & Anerkennung	Lust & Unlustvermeidung	nie	selten	öfter	regelmäßig
All meine Fragen beim Arzt beantwortet bekommen	X	X		X	☆	☆	☆	☆
Auch mal sagen, ich brauche eine Pause		X		X	☆	☆	☆	☆
Etwas schönes kochen		X	X		☆	☆	☆	☆
Einen Mittagsschlaf zu machen	X			X	☆	☆	☆	☆
					☆	☆	☆	☆
					☆	☆	☆	☆

**Das mache ich im Alltag:**

Ich nehme mir in den kommenden 3 Wochen vor:



## Schritt 4:

### Markieren, welche Aktion besonders guttut und im Alltag öfter umgesetzt werden soll. Das Vorhaben aufschreiben

Markieren Sie nun das Beispiel, welches Sie gerne in den kommenden drei Wochen öfter umsetzen möchten. Setzen Sie sich ein kleines Ziel und nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Wenn Sie zum Beispiel öfter spazieren gehen möchten, dann notieren Sie möglichst konkret, wie oft Sie sich das in den kommenden drei Wochen vornehmen. Vielleicht 1 x pro Woche? Es ist häufig besser, kleine Ziele zu setzen, dann bleiben Sie motiviert und können Ihr Ziel auch tatsächlich erreichen. Das stärkt dann gleich auch noch Ihr Selbstwertgefühl.

#### Was mir Spaß macht und mir guttut:

	Bindung & Zugehörigkeit	Orientierung & Kontrolle	Selbstverwirklichung & Anerkennung	Lust & Unlustvermeidung	Das mache ich im Alltag:			
					nie	selten	öfter	regelmäßig
<i>All meine Fragen beim Arzt beantwortet bekommen</i>	X	X		X	☆	☆	☆	☆
<i>Auch mal sagen, ich brauche eine Pause</i>		X		X	☆	☆	☆	☆
<i>Etwas schönes kochen</i>		X	X		☆	☆	☆	☆
<i>Einen Mittagsschlaf zu machen</i>	X			X	☆	☆	☆	☆
					☆	☆	☆	☆
					☆	☆	☆	☆

#### Ich nehme mir in den kommenden 3 Wochen vor:

*Ich nehme mir vor, tatsächlich Pausen zu machen, wenn ich sie brauche.*

Hier finden Sie noch mehr Informationen zum Thema „Mentale Gesundheit“



**Tipp:** Beginnen Sie sofort mit dem ersten Schritt. Nehmen Sie z. B. direkt Ihren Kalender zur Hand und notieren sich Ihr Vorhaben so konkret wie möglich. Wenn andere Menschen beteiligt sind, schreiben Sie ihnen jetzt eine Nachricht oder rufen Sie einfach direkt dort an.

Machen Sie diese Reflexion immer mal wieder. Am besten jeden Monat einmal. Sie werden sehen, wie schnell Sie ein besseres Gefühl für sich und Ihre Bedürfnisse bekommen. Und wie sehr Sie das dabei unterstützt, sich wohl und mental gesund zu fühlen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung!



# LYSOLUTIONS®

Ihr Service bei lysosomalen Speicherkrankheiten

## Welche sind die **vier** psychischen Grundbedürfnisse?

### **Bindung und Zugehörigkeit**

Bindung entsteht auf vielen Ebenen: mit zum Beispiel Familie, Freunden, Arbeitskollegen, Haustieren, in einer Partnerschaft und vielen anderen. Sie kann bereits durch Kleinigkeiten im Alltag erfüllt werden, beispielsweise bei einem Kaffee mit einer Freundin.

### **Selbstwerterhöhung und Anerkennung**

Es ist ein tief menschliches Bedürfnis, Anerkennung zu finden und etwas wert sein zu wollen. Lob und Erfolge lösen in uns gute Gefühle aus und stärken die Motivation zur Weiterentwicklung.

### **Orientierung und Kontrolle**

Es ist äußerst menschlich, eine Vorstellung haben zu wollen, was in der Zukunft passieren wird. Orientierung gibt also Sicherheit oder zumindest ein Gefühl davon. Dazu können wir selbst beitragen, indem wir handeln und aktiv sind.

### **Lustgewinn und Unlustvermeidung**

Wir suchen vermehrt das, was uns Lust bringt und meiden, was Unlust erzeugt. Was genau als angenehm bzw. unangenehm erlebt wird, hängt selbstverständlich wesentlich von den individuellen Erfahrungen und dem momentanen Zustand eines Menschen ab.

MAFDE-2201\_490(V2\_0)-10/2023-347865

Bildquellen Hintergrund Knecht GmbH, Kugelschreiber Adobe Stock luckylight