

Mentale Gesundheit – warum Eigenverantwortung so wichtig ist

Viele Menschen betrachten mentale Gesundheit immer noch als ein Schwarz-Weiß-Konzept: Wir sind entweder psychisch gesund oder psychisch krank. Diese Denkweise führt dazu, dass viele erst dann Unterstützung in Anspruch nehmen, wenn es ihnen sehr schlecht geht. Die Wahrheit ist jedoch, dass das Spektrum sehr umfangreich ist.

Von unterschiedlichen psychischen Erkrankungen bis zur vollständigen mentalen Gesundheit mit einer Reihe weiterer Stadien – wir alle bewegen uns im Leben irgendwo dazwischen. Denken wir darüber nach, wird deutlich, wie wichtig es ist, uns jeden Tag um unsere mentale Gesundheit zu kümmern. Investieren wir jetzt, auch wenn wir uns wohlfühlen, verringert sich die Wahrscheinlichkeit, dass wir später mit psychischen Problemen konfrontiert werden. Räumen Sie also sich und Ihrer Psyche jeden Tag oberste Priorität ein.

Für das Thema sensibilisieren

Mentale Gesundheit gelingt nur, wenn alle an einem Strang ziehen. Obstkorb und Kicker im Pausenraum oder Lauf-Gruppe – all das kann man machen, aber es geht um so viel mehr! Für eine offene Kommunikation sind beispielsweise geschulte und empathische Führungskräfte entscheidend. Doch eines ist noch viel wesentlicher: Die Eigenverantwortung jedes Einzelnen und eine immer wiederkehrende Sensibilisierung aller für das Thema. Fragen auf dem Weg dorthin lauten: „Wie geht es mir?“, „Was brauche ich an inneren und äußeren Ressourcen?“ oder „Wo stoße ich an meine Grenzen?“ bzw. „Wo muss ich Grenzen setzen?“. Das gilt für Mitarbeiter und Führungskräfte – schließlich können beide nur dann gemeinsam eine gute Leistung erbringen und erwirtschaften, wenn es allen mental gut geht.

Ein achtsamer Umgang miteinander ist also ein ebenso zentraler Faktor wie die Eigeninitiative. Eine weitere Frage muss deshalb folgen: „Was kann ich selbst tun?“ Die gutgemeinte und bezahlte Mitgliedschaft im Fitnessstudio bringt nur etwas, wenn der Mitarbeiter auch regelmäßig hinget. Die gesündeste Mahlzeit in der Kantine muss von der Belegschaft angenommen werden. All das trägt ein Stück weit dazu bei, die mentale Gesundheit in einem Unternehmen zu fördern, werden diese Grundlagen allerdings privat nicht weiterverfolgt, verpuffen sie. Fakt ist: Auch wenn ein Unternehmen alles richtig machen würde, gäbe es sicher immer noch psychische Probleme und kranke Mitarbeiter.

„Well washing“ reicht eben nicht aus. Es braucht eine ganzheitliche Betrachtung. Es braucht Wertschätzung anderen und sich selbst gegenüber. Es braucht Strategien, die Verhältnisse und das Verhalten ändern. Vor allem müssen wir endlich das Opfer-Täter-Spiel verlassen. Natürlich ist es einfach, auf die Unternehmen zu zeigen und zu verlangen, dass diese für ihre Mitarbeiter Maßnahmen ergreifen und anbieten müssen. Man sollte aber auch sehen, dass Unternehmen zum Teil mit anderen Problemen zu kämpfen haben. Menschen tun sich manchmal leichter damit, dem Unternehmen die Täter-Rolle zuzuschreiben, um selbst als Opfer dazustehen. In dieser passiven Rolle braucht man nicht in die Eigenverantwortung zu gehen. Unternehmen und Führungskräfte als „Täter“ hinstellen, verhindert ein Aufeinanderzugehen von Führungskräften und Mitarbeitern.

Individuelle Lösungen sind gefragt

Konzernweit oder innerhalb eines mittelständischen Unternehmens etwas anzubieten, das die Gesundheit der Mitarbeiter fördern soll, bedeutet nicht, dass zwingend jeder einzelne abgeholt werden kann. Zu unterschiedlich sind die individuellen Gegebenheiten, ob im Arbeitsalltag oder

zu Hause im Homeoffice. Der eine hat tagsüber ausreichend Bewegung und braucht am Abend eher Ruhe. Die andere sitzt den ganzen Tag vor dem PC, bestellt mittags Fertigpizza und hat abends auch keine Lust auf mehr bzw. Kraft für die so notwendige Bewegung für den Stressabbau. Dass das Homeoffice unserer Gesundheit zum Teil schadet, darin besteht längst kein Zweifel mehr.

Auch die Vereinsamung macht vielen Alleinstehenden mental zu schaffen. Auch hier gibt es bei der Lösungsfindung nicht nur Schwarz und Weiß. Natürlich wird es immer Jobs geben, die ein Vor-Ort-Sein verlangen. Und es gibt Menschen, die im Homeoffice wunderbar für sich selbst sorgen. In ganz vielen Fällen allerdings ist es ein Mix, mit dem sich Mitarbeiter wohlfühlen, ihre Leistungsfähigkeit erhalten und so auch die Unternehmen ökonomisch und sozial am meisten profitieren.

12 individuelle Tipps, um die eigene mentale Gesundheit zu stärken

1. Fokus auf das Hier und Jetzt

SEIEN Sie JETZT HIER im Moment, widmen Sie Ihre volle Aufmerksamkeit der gegenwärtigen Aufgabe, den Menschen, der Situation. Es ist eine Herausforderung bei anhaltenden Ablenkungen, aber es steigert die Produktivität und die Beziehungen.

Achtsamkeit ist eine Sache des Mindsets und erfordert Disziplin, um im Moment und für die Menschen um Sie herum präsent zu sein. Und der disziplinierte Teil ist die Bereitschaft, Ihre Gedanken auf den Moment zu konzentrieren, in dem Sie sich befinden, im Gegensatz zu in der Zukunft oder der Vergangenheit Sein - mit absolutem Mitgefühl für sich selbst. Keine leichte Aufgabe, aber eine, die es wert ist, verfolgt zu werden!

Sie müssen keine Stunden Freizeit reservieren, um achtsam zu sein. Ich versuche, den ganzen Tag über mir achtsame Momente zu nehmen. Manchmal ist es beim Spaziergehen oder eine Pause zwischen Online-Gesprächen. Ich nehme mir oft einen Moment Zeit, um aus meinem Bürofenster zu schauen und die Vögel und den Sonnenschein zu schätzen. Jede Gelegenheit, sich im aktuellen Moment zu erden und voll präsent zu sein, aktiv zuzuhören oder sich vollständig zu engagieren, ist eine Achtsamkeitspraxis! Achtsamkeit kann inmitten unserer chaotischen Tage gelebt werden.

2. Negative Glaubenssätze werden zur selbsterfüllenden Prophezeiung

Was den meisten Menschen heute zu schaffen macht, sind vor allem unklare Ängste, Abhängigkeiten, Sorgen, Probleme sowie innere und äußere Widerstände. Wenn wir all die negativen Gedanken „pflegen“, dann buchen wir jedes Mal etwas von unserem mentalen Gesundheitskonto ab. Überprüfen Sie Ihre Einstellung: Wie oft sagen Sie, dass Ihre Arbeit mühsam ist, dass alles über Ihre Kräfte geht. Negative Glaubenssätze werden zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Ob Sie eher ein Pessimist oder ein Optimist sind – das Leben wird Ihnen in jedem Fall Recht geben.

3. Hoffnungsvolle Perspektive

Wichtige Quellen mentaler Gesundheit sind neben Optimismus und Vertrauen in sich selbst sowie in andere Menschen ein positives Zukunftsbild. Es ist essenziell, eine langfristige Sicht auf das, was möglich ist, zu pflegen, also eine hoffnungsvolle Perspektive einzunehmen. Das Zukunftsbild muss mit positiven Emotionen einhergehen. Aus ihrer positiven Zukunft können Sie auf das Heute schauen verbunden mit der Frage: Was brauchen Sie (heute), um einen Schritt weiterzugehen in Richtung Ihrer positiven Zukunft?

4. Neuroplastizität

Ein entscheidender Einschnitt in der Hirnforschung war die Entdeckung, dass das Gehirn die Eigenschaft hat, lebenslang bis ins hohe Alter seine neuronalen Strukturen fortlaufend zu verändern. Diese Eigenschaft nennt sich Neuroplastizität oder neuronale Plastizität.

Für die Art und Weise der Veränderungen im Gehirn gilt: Je häufiger wir Nervenverbindungen benutzen, desto mehr stärken wir ihre Effektivität. Lernen wir etwas, vermehren sich die Verbindungen zwischen zwei Nervenzellen. Das geschieht, indem Gene in den Nervenzellen aktiviert werden, die weitere Proteine bilden, um neue Verbindungen zu formen.

Nehmen Sie Einfluss auf die Struktur Ihres Gehirns, indem Sie steuern, wem oder was Sie Aufmerksamkeit schenken. Verharren Sie nicht in negativen Gedanken und Gefühlen, richten Sie den Blick stattdessen zügig wieder nach vorn, sonst leisten Sie der Ausbildung hinderlicher Strukturen im Gehirn Vorschub.

5. Die Kraft der positiven Selbstgespräche (Affirmationen)

Affirmationen (= positive Selbstgespräche) dienen der Stärkung des Selbstvertrauens, der Selbstmotivierung, dem Relativieren und der Konzentration. Sie können Ihnen helfen, Ängste zu reduzieren, eine passive Einstellung sowie negative Gewohnheiten aufzugeben und durch aktive und positive Gewohnheiten zu ersetzen. Mithilfe von Affirmationen verändern wir unsere Gefühle und unser Verhalten. Dazu nutzen Sie einen bejahenden, autosuggestiven Satz, der bei ausreichender Wiederholung – im Idealfall tägliches Aufsagen, gerne vor dem Spiegel – die Kraft hat, Gedanken und Überzeugungen zu verändern. Affirmationen wie „Ich genieße mein Leben Tag für Tag mehr.“ oder „Ich vertraue meinen Selbstheilungskräften.“ haben eine große Wirkung. Probieren Sie es einfach mal aus!

6. Gedankenstopp-Technik

Hilft all das nicht weiter, dann empfehle ich folgendes: Die mentale Technik des Gedanken-STOPPS unterstützt uns nicht nur dabei, die eigene Energie hoch zu halten. Also positive Gedanken immer wieder suchen und zulassen, nutzen und fördern – und negative Gedanken stoppen. Und das geht so: Sobald verneinende oder negative Gedanken aufkommen, stellen Sie sich ein Stoppschild vor (oder nehmen ein auf Pappe geklebt Stoppschild zur Hand) und sagen mit Nachdruck „STOPP“ (leise, wenn möglich laut). Eventuell mehrmals wiederholen und/oder zusätzlich mit einer Hand auf Ihren Oberschenkel klopfen. Nach dem STOPP-Signal richten Sie Ihren Blick wieder auf die Aufgabe, Ihr Handeln, die eigenen Stärken oder suchen nach einer Lösung für das aktuelle Problem. Dies unterstützen Sie mit positiven Gedanken (einer Affirmation, siehe 5.) oder mit der Erinnerung an Erfolge, Siege oder etwas Angenehmes.

7. Die individuelle Balance zwischen Entspannung und Anspannung finden

Wir alle erleben Stress als natürliche Reaktion unseres Körpers auf Herausforderungen und Bedrohungen. Akut können wir meistens ganz gut damit umgehen. Hält der Stress allerdings länger an und tritt häufiger auf, wirkt sich das auf unsere körperliche und mentale Gesundheit aus: von Kopf- und Rückenschmerzen über Angstzustände bis hin zu einer schweren Depression. Wir können diese Auswirkungen begrenzen, indem wir zunächst einmal erkennen und zugeben, dass Distress ein Problem ist. Dann heißt es, die Stressoren zu finden, über Veränderungen nachzudenken und schließlich Wege zu finden, unseren Stress zu regulieren und zu reduzieren. Letztendlich gehört kurzfristig eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung dazu, die langfristig immer wieder zu unserer Regeneration beiträgt. Mentale Gesundheit ist kein Zustand, den Sie, einmal

erreicht, für immer besitzen. Es ist vielmehr ein Prozess, der von Ihnen regelmäßig initiiert, überdacht und neu ausgerichtet werden muss.

8. Ausreichend Schlaf

Für manche Menschen ist Schlafen eine Zeitverschwendung. Sie reden sich ein, ja manche brüsten sich sogar damit, finden es schick, mit möglichst wenig Schlaf auszukommen. Auf die Frage: „Wie viel Schlaf brauchen wir?“ gibt es nur eine richtige Antwort: „Mehr als wir meinen!“ Die Schlafforschung spricht von 7-8 Stunden.

Auf Dauer zu wenig zu schlafen, hat einen hohen Preis, den wir nicht immer unmittelbar bezahlen. Die Konsequenzen von Schlafmangel zeigen sich oft erst Jahre später. Wir können – und daran führt eigentlich kein Weg vorbei – auf Dauer krank werden.

9. Digital Detox

Digital Detox bedeutet Entschleunigung von der Last der Informationslust. Wir starten früh im Bett mit einem ersten Blick auf unsere Social-Media-Kanäle und beenden unseren Tag damit. Das Smartphone bietet uns jede Menge Anlass, uns abzulenken. Andere Medien wie das Fernsehen und speziell das Streamen von Serien machen uns im wahrsten Sinne des Wortes das Abschalten schwer. Dabei braucht unser Gehirn zur Regeneration reizarme Zeiten, in denen wir einfach nur unseren Gedanken nachhängen. Schalten Sie öfter einmal vom Online- in den Offline-Modus! Installieren Sie eine App, die Ihre Handynutzung protokolliert und Sie an regelmäßige digitale Pausen erinnert. Digital Detox heißt, sich auf den Moment im Hier & Jetzt einzulassen, sein reales Umfeld wieder wahrzunehmen und es zu würdigen.

10. Entspannung pur: Tiefe Bauchatmung

Wie bereits im Umgang mit Stress erwähnt, ist es wichtig, immer wieder die Balance zwischen An- und Entspannung zu suchen und zu finden. Während die einen auf einen Spurt um den Block setzen, um das Adrenalin aus dem Körper zu bekommen, nutzen andere Meditation, Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training, u.a. dafür. Eine wunderbare Methode, um sich wirksam und nachhaltig zu entspannen – vorausgesetzt man praktiziert sie, wie andere auch, regelmäßig – ist die tiefe Bauchatmung. In Stressphasen wird die Atmung schnell und flach, wir ziehen unmerklich die Schultern hoch. Lassen Sie die Schultern sinken, legen Sie die Hände auf den Bauch, die Fingerspitzen berühren sich. Atmen Sie langsam durch die Nase tief in den Bauch ein und zählen Sie dabei langsam bis drei oder vier. Beim Einatmen hebt sich Ihr Bauch, die Finger gehen leicht auseinander. Atmen Sie nun langsam wieder durch die leicht geöffneten Lippen aus. Die Bauchdecke geht in den natürlichen Zustand zurück, die Finger berühren sich wieder. Das Ausatmen sollte mindestens doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals. Sie regulieren so Ihren Herzschlag und beruhigen sich.

11. Ein unterstützendes Umfeld aufbauen und pflegen

Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen ein Umfeld, das uns zuhört, wenn wir reden wollen, uns ermutigt, wenn wir ängstlich sind, uns Ideen gibt, wenn wir nicht weiterwissen, uns einfach ein Stück des (manchmal schweren) Weges begleitet. Gemeinsam lässt sich vieles einfach leichter meistern. Pflegen Sie Kontakte zu Menschen, mit denen Sie gut reden können und die Sie so akzeptieren, wie Sie sind. Kurz gesagt: Menschen, die Ihnen guttun. Verzichten Sie hingegen auf Energievampire, also Menschen, die Ihnen Energie entziehen und Kraft kosten, aber Ihnen nie etwas davon zurückgeben. Auch für die Familie gilt: Qualität vor Quantität. Es ist nicht so entscheidend, wie viel Zeit man miteinander verbringt, sondern auf welche Art und Weise dies geschieht.

12. Dankbarkeitstagebuch: Wenig Aufwand, große Wirkung!

In Ihrem Dankbarkeitstagebuch halten Sie alles fest, was Ihnen tagsüber an Gutem widerfahren ist: All die schönen, kleinen und großen, besonderen Ereignisse, das Gute in Ihrem Leben. Dinge, für die Sie dankbar sind und die Ihnen heute Freude gemacht haben. Ebenso die Namen jener Menschen, die heute positiv auf Sie eingewirkt haben.

Wer den Fokus auf die guten Dinge in seinem Leben richtet, sorgt für Lebensfreude und Zufriedenheit. Sich das Gute im Leben regelmäßig vor Augen zu führen, schützt und fördert unsere mentale Gesundheit.

Vorausgesetzt, Sie widmen sich dieser Übung wirklich regelmäßig – und Sie benötigen täglich nur wenige Minuten dafür – dann werden Sie einen Wandel feststellen.

Der US-amerikanische Psychologie-Professor Barry Neil Kaufman bringt es auf den Punkt: „Dankbarkeit ist der schnellste Weg zum Glück.“

Ob Lebensfreude, -qualität, Glück oder Mental Health – all das gelingt nur, wenn wir selbst etwas dazu beitragen, uns auf den Weg machen, über alle Täler und Gipfel hinweg. Sprechen wir also offen darüber, was uns belastet, und haben für andere ein offenes Ohr. Empathie, Mitgefühl und bewertungsfreie Wahrnehmung helfen dabei. Wenn wir alle einen Beitrag leisten und uns verantwortungsvoll zeigen, dann machen wir diese Welt zu einem besseren Ort.



Jeder dritte Mitarbeitende in Deutschland entwickelt im Laufe seines Arbeitslebens eine psychische Erkrankung. Längst kein Tabu mehr, sind wir doch weit entfernt von einem offenen Umgang mit diesem Thema. Dabei ist mentale Gesundheit in jeder Phase des Lebens wichtig. Sie beeinflusst, wie wir denken, fühlen und handeln. Eine ganz entscheidende Frage dabei ist: „Was kann ich persönlich für meine mentale Gesundheit tun?“ Einfache Übungen zur Anwendung im Alltag für sich selbst und andere, zahlreiche Hintergrund-Informationen und Geschichten aus der Praxis liefert die Autorin Antje Heimsoeth in Ihrem Buch **Mentale Gesundheit: Wie wir entspannt unsere Leistungsfähigkeit erhalten**, 144 Seiten, 11,50 Euro, ISBN: 978-3406796869

Antje Heimsoeth ist eine der bekanntesten Business- und Mental-Coaches im deutschsprachigen Raum. Sie ist „Deutschlands renommierteste Motivationstrainerin“ (FOCUS), „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ und 2021 und Experte für die Themen mentale und emotionale Stärke, Mentale Gesundheit, Stressmanagement & Resilienz und Selbstführung. Ihr Know-how beruht auf Praxiserfahrungen, die durch wissenschaftliche Impulse stets untermauert werden. Mit ihren Büchern und Vorträgen hat Sie über 850.000 Menschen erreicht. 2019 wurde sie zum Senat der Wirtschaft berufen.

www.antje-heimsoeth.com und www.heimsoeth-academy.com

