

# Fit + Xund

Fit + Xund

ckt gmbh gesundheitsförderung + prävention



## FACTS

Eigene Stärken  
kennen – eigene  
Grenzen  
respektieren

# EIGENE STÄRKEN KENNEN – EIGENE GRENZEN RESPEKTIEREN

Ob Stress, Krankheit oder Krisen: Früher oder später ist niemand davor gefeit. Doch jeder geht anders damit um. Wer psychisch gewappnet ist, gelangt leichter wieder in Balance. Widerstandskraft erleichtert es, negativen Einflüssen standzuhalten und sich im Lauf des Lebens weiterzuentwickeln.

Die meisten Menschen wissen, wie sie sich körperlich fit halten können. Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit sind dagegen kaum bekannt. Psychische Gesundheit bedeutet nicht nur Wohlbefinden und Ausgeglichenheit, sondern auch Kenntnisse im Umgang mit Krisen. Damit wir gestärkt durchs Leben gehen können, ist es von besonderer Wichtigkeit, Bewältigungsstrategien für Krisen, Konflikte und Alltagsprobleme zu kennen und gezielt zu stärken.

Die Ausbildungszeit ist eine Zeit voller Herausforderungen für Jugendliche: Selbstfindung, Ablösung vom Elternhaus, Erlernen eines Berufs. Da kann die Balance zwischen Schutz und Risikofaktoren schnell ins Wanken geraten.

Die eigene Lebensgeschichte ist ein Netz von Lernerfahrungen, die wir durch die Bewältigung von Anforderungen in allen Lebensbereichen erwerben: Ob in Schule, Beruf, Ehrenamt, Hobby oder Freizeit, durch Familie und Freunde. Besonders Jugendliche brauchen Unterstützung, um die eigenen Stärken bewusst zu erkennen und den möglichen Zusammenhang mit späteren beruflichen Zielen herzustellen.

Gesundheit .....	4-5
Resilienz .....	6-8
Stressverstärker .....	9-10
Stressreduktion .....	11
Ausgleich .....	12
Tipps .....	13
Müdigkeit .....	14
Schlaf .....	15
Gesunder Schlaf .....	16
Entspannung .....	17-18
Konzentration .....	19
Notfall .....	20-21
Lebensmittelpyramide .....	22-23
Lebensmittel .....	24-25
Vitamine .....	26
Nachhaltige Ernährung .....	27
Life-Balance .....	29

# INHALT



# REGENERATION

Ein natürlicher Zustand der Ruhe und Entspannung, in dem Körper und Geist wichtige Prozesse wie Gedächtniskonsolidierung, Gewebereparatur und Hormonregulierung durchlaufen.

# SCHLAF

Ein natürlicher Zustand der Ruhe und Verjüngung, in dem Körper und Geist wichtige Prozesse wie Gedächtniskonsolidierung, Gewebereparatur und Hormonregulierung durchlaufen.

## SCHLAFPHASEN

Eine Nacht besteht aus unterschiedlichen Schlafphasen und einem Schlafzyklus, der sich ein paar mal wiederholt.

Stell dir deine Schlafphasen am besten wie eine Treppe vor. Wenn die Einschlafphase überwunden ist, geht es Stufe für Stufe in den Leichtschlaf, den Tiefschlaf und dann wieder eine Stufe nach oben in den leichteren REM-Schlaf. Nur um dann wieder einen Schritt zurück in den Leichtschlaf zu machen.

Für eine ruhige und erholsame Nacht muss dein Körper alle Schlafphasen mehrmals durchlaufen. Nur so bist du am nächsten Morgen sowohl geistig als auch körperlich fit und bereit für den Tag.

Deine Schlafphasen teilen sich dabei in diese Abschnitte auf:



4-6%

**EINSCHLAF-  
PHASE**

45-55%

**LEICHTSCHLAF-  
PHASE**

12-15%

**TIEFSCHLAF-  
PHASE**

20-25%

**REM-SCHLAF-  
PHASE**

# GESUNDER SCHLAF



**Gutes Bett**



**Routinen**



**Leichtes  
Laufen**



**Gleiche  
Schlafenszeiten**



**Entspannungs-  
bad**



**Kühles  
Zimmer**



**Schweres Essen**



**Handylicht**



**Koffein +  
Energydrinks**



**Stress**



**Hartes  
Training**



**Alkohol +  
Nikotin**

Während des Schlafens verarbeitet dein Gehirn die Eindrücke und Informationen des vergangenen Tages und bereitet sich auf den neuen Tag vor.

Bei Schlafmangel ist dein Reaktions- und Entscheidungsverhalten beeinträchtigt. Zudem nimmt deine Merkfähigkeit ab, du bist unkonzentriert und gereizt.

Auch Depressionen sind eng mit Schlafmangel verknüpft. Das heisst: Schlafmangel kann depressive Stimmungen auslösen.



# ATEMTECHNIKEN



## Zwerchfellatmung

- Atme tief und konzentriere dich darauf, den Bauch und nicht den Brustkorb zu dehnen
- Diese Art der Atmung kann helfen, Stress abzubauen und die Sauerstoffversorgung zu verbessern



## 4 – 7 – 8 – Atmen

- Atme 4 Sekunden ein, halte die Luft 7 Sekunden an und atme 8 Sekunden aus
- Diese Technik kann helfen, den Geist zu beruhigen und die Entspannung zu fördern



## Box – Atmen

- Atme 4 Sekunden ein, halte den Atem 4 Sekunden an, atme 4 Sekunden aus, halte den Atem 4 Sekunden an
- Dieses Muster kann helfen, die Konzentration zu verbessern und Ängste abzubauen



## Wechselndes Nasenlochatmen

- Schliesse mit Daumen und Zeigefinger jeweils ein Nasenloch und wechsele beim Ein- und Ausatmen zwischen beiden ab
- Dies kann helfen, das Nervensystem auszugleichen und geistige Klarheit zu fördern

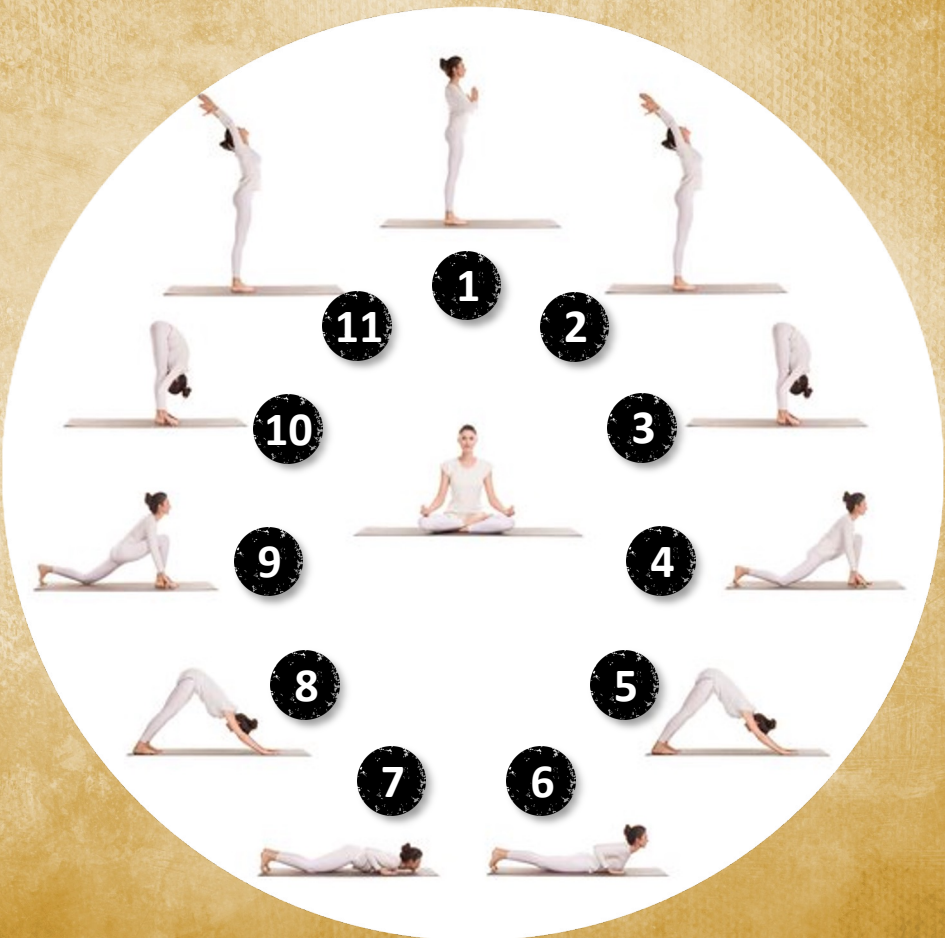
Mit Atemübungen kannst du deinen Körper entspannen - dein Blutdruck sinkt, du wirst ruhig und du tankst Kraft.

Wer bewusst atmet, wird aufmerksamer, fühlt sich besser und kann sich besser konzentrieren.

ENTSPANNUNG

# ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

ENTSPANNUNG





# MEHR KONZENTRATION

Konzentration ist die Fähigkeit, alle Gedanken ausschliesslich und gezielt auf das aktuelle Vorhaben zu richten. Das heisst, die Aufmerksamkeit wird bewusst gesteuert.

## TIPPS



Pro Tag 1-2 Liter Wasser trinken



Schreibtisch aufräumen



Konzentrationsmusik



Ablenkungen reduzieren



Gesunde Snacks



Genug Pausen machen



# KONZENTRATION



# MACHÖPIS.CH

NEWS – TIPPS – INFOS



ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention  
Waldeggstrasse 90  
8807 Freienbach

T 044 784 52 66  
E [info@ctkgmbh.ch](mailto:info@ctkgmbh.ch)  
H [www.ctkgmbh.ch](http://www.ctkgmbh.ch)

