

# 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.



### Sei perfekt!

Die Grundlage dieses Stressverstärkers ist das Streben nach Leistung, dem Wunsch nach Erfolg und der Selbstbestätigung durch gute Leistung. Ein Problem entsteht dann, wenn der Drang zur Perfektion in alle Lebensbereiche einfließt und auf alle Tätigkeiten übertragen wird.

- ➔ Ich lerne aus Fehlern
- ➔ Weniger ist manchmal mehr
- ➔ So gut wie möglich, so gut wie nötig
- ➔ Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig

### Sei beliebt!

Hintergrund dieses Stressverstärkers ist das Streben nach Anerkennung, der Wunsch, zu einer Gruppe zu gehören und akzeptiert und geliebt zu werden. Ein Problem entsteht dann, wenn man buchstäblich versucht, jeden zufrieden zu stellen, was zwangsläufig zu einer Überlastung führt.

- ➔ Ich darf auch mal NEIN sagen
- ➔ Ich muss nicht alles gut finden
- ➔ Nicht alle müssen mich mögen
- ➔ Ich darf eine eigene Meinung haben

**STRESSVERSTÄRKER**

# STRESSVERSTÄRKER

## Sei auf der Hut!

Hintergrund dieses Stressverstärkers ist das Streben nach Kontrolle, der Wunsch nach Sicherheit und die Kontrolle über das eigene Leben. Man benötigt viel Zeit und Mühe, Entscheidungen zu treffen, aus Angst, mögliche Risiken zu übersehen.



Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann



Risiko gehört dazu



Ich habe Vertrauen



Vielleicht kommt etwas Gutes dabei raus



## Sei stark!

Grundlage dieses Stressverstärkers ist das Streben nach Autonomie und der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit. Man versucht, alles selbst zu machen und mit allen Situationen selbst zurecht zu kommen.



Schwächen sind menschlich



Es gibt Unterstützung für mich



Ich muss nicht immer alles alleine machen



Andere würden mir gerne helfen

**Blick auf Positives und Chancen**

Was ist das Positive an dieser Situation?

Wie kann das gut sein?

Wo liegen meine Chancen?

Was kann ich ich daraus lernen?



Was habe ich schon gemeistert?

Worauf bin ich stolz?

Wann hatte ich das letzte Mal eine schwierige Situation?

**Orientierung an eigenen Stärken**

**Blick in die Zukunft**

Wie wird es sein, wenn ich es schaffe?

Wie wird es mir danach gehen?

Wie werden andere darauf reagieren?

Wie werde ich in einem Jahr darüber denken?

Ist es wirklich so?

Was ist wirklich genau passiert?

Welche weiteren Erklärungen oder Ansichten gibt es?

Wie würde es eine unbeteiligte Person sehen?

**Reality-Check**

# STRESSREDUKTION

# AUSGLEICH

Chronischer Stress versetzt den Körper in einen dauerhaften Aktivierungszustand, der zu Erschöpfung führt. Dauerhaft gestresste Menschen haben ein höheres Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Innere Anspannung und Konzentrationschwierigkeiten sind unter anderem erste psychische Folgen von Stress.

Deshalb ist es wichtig, einen Ausgleich zu schaffen:



## Sport

Sich bewegen und auf andere Gedanken kommen



## Entspannung

Deinen Körper entspannen (ohne elektronische Geräte)



## Aktivitäten

Dinge tun, die dir Spass machen und dich beschäftigt halten



## Soziale Kontakte

Gemeinsam Dinge unternehmen und persönliche Gespräche führen



## Ablenkung

Sich mit etwas anderem beschäftigen



## Fokus auf Positives

Gedanken auf das Gute umlenken

In Stress kommen wir, wenn wir die Belastung nicht bewältigen können - oder glauben, dass nicht zu können. Schon das Gefühl "Ich schaff das nicht" reicht dafür aus. Dann steigen zum Beispiel Blutdruck und die Muskelspannung, das Herz schlägt schneller, und wir atmen heftiger.

Gründe sind oftmals Zeitmangel, Termindruck, zu viele Aufgaben, ständige Erreichbarkeit oder Doppelbelastungen in Beruf und Familie. Zu viel negativer Stress kann krank machen.

Deshalb findest du hier Tipps, wie du Stress besser bewältigen kannst:



Genügend schlafen



Bewusst bewegen



Lache jeden Tag



Entspannung +  
Erholung suchen



Persönliche  
Zeitplanung machen



Stressfaktoren finden +  
beseitigen

**TIPPS**



# MACHÖPIS.CH

NEWS – TIPPS – INFOS



ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention  
Waldeggstrasse 90  
8807 Freienbach

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

