



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

*„Vier Säulen stützen den Tempel der irdischen Glückseligkeit:
Gesundheit, Gemütsruhe, Wohlstand und Freundschaft“*

*(Francis BACON, * 22. Januar 1561 in London; † 9. April 1626 in Highgate, war ein englischer Philosoph, Staatsmann und als Wissenschaftler Wegbereiter des Empirismus)*

EINEN SCHÖNEN UND ERHOLSAMEN URLAUB!



Die Dinge sind nicht das was sie sind,
sie sind das was man aus ihnen macht

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 70 des Newsletter zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE
SEELISCHE
GESUNDHEIT**

© 2017



Gesund & Leben

„ALLES PSYCHO ODER WAS?“

(von Gabriele VASAK)

Psychiater, Psychologe, Psychotherapeutin: Wohin kann man sich wenden, wenn es auf die Seele drückt?

➤ **Wenn** man ein psychisches Problem hat, mit dem alleine nicht fertig wird, tut professionelle Hilfe not. Psychiater, Psychologen und Psychotherapeuten bieten ihre Unterstützung gerne an, doch wer weiß schon genau, wohin man sich im Fall der Fälle wendet, klingen die Berufsbezeichnungen doch alle ähnlich und behandeln alle Profis auf ihre Art psychische Erkrankungen. Die Unterschiede liegen in den Ausbildungen und in den Problembereichen, die sie behandeln.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Juli

*Fast ein Jahr musste verfließen,
nun endlich wir wieder bei dir sind.
Den Urlaub wollen wir genießen
mit dir, wir Eltern und das Kind.*

*Die großen Ferien bald beginnen,
das Urlaubsziel ist ausgesucht.
Jetzt muss nur noch die Zeit verrinnen,
den Strandkorb haben wir gebucht.*

*Du gibst uns keinen Feiertag,
wem tut das denn schon leid.
Wenn man gerne feiern mag:
Im Urlaub hat man Zeit.*

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

INHALT DIESER AUSGABE

„Alles Psycho oder was?“

Wohin kann man sich wenden, wenn es auf die Seele drückt? (Seite 1/2/3)

„Juli?“

„Gedicht“ (Seite 1/2)

„Krisen-Fest“

Wie kommt man gut durch Krisen um Leben? (Seite 3/4)

„Sudoku“

(Seite 4)

„Kreuzworträtsel“

(Seite 5)

„Gute Aussichten im Elsbeerland“

Wo das Mostviertel in den Wienerwald übergeht. (Seite 5/6)

„So tanken Sie Kraft!“

Der Alltag macht Pause—wir auch. (Seite 6/7)

„Pfirsich-Melba-Tiramisu“

Rezept (Seite 8)

„Buchtipps“

„Befreit Leben“ (Seite 8/9)

„Spruch des Monats“

(Seite 9)

„Ausstrahlung“

Gedicht (Seite 9)

„Die Blinden und der Elefant“

Worte zum Nachdenken (Seite 9/10)

„Behandlungsmöglichkeiten einer Depression“

(Seite 10)

„Nächste Ausgabe“

(Seite 10)

„Auflösung Sudoku“

„Auflösung Rätsel“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 11)

*An manchen Tagen deine Hitze,
sie schlägt uns richtig auf den Bauch.
Da hilft nur noch die Wasserspritze.
(Ein Bier - im Notfall zweie - auch.)*

*In deiner Zeit, ich muss es sagen,
sind wir nicht so fromm wie frei.
Es klagen die, die gerne klagen,
in deinem Monat höchstens drei.*

(Willi GRIGOR)

Psychologen

Psychologen haben ein Psychologiestudium an der Universität absolviert und meist mindestens einen Magister oder Master-Grad erworben. Sie setzen sich vor allem wissenschaftlich mit dem Menschen auseinander, führen Diagnostik durch, arbeiten in Krankenhäusern oder beraten Menschen in Gesundheitsinstitutionen oder eigenen Praxen. Psychologen führen jedoch keine Psychotherapie durch, und wenn sie beratend mit Menschen mit einer psychischen Erkrankung arbeiten, brauchen sie die Zusatzausbildung zum Klinischen Gesundheitspsychologen.

Psychiater

Psychiater haben Medizin studiert und danach eine Spezialisierung zum Facharzt für Psychiatrie absolviert. Als Ärzte sind sie auf die Diagnostik und Behandlung von psychischen Störungen und Krankheiten spezialisiert. Sie können bei Bedarf auch Medikamente wie etwa Antidepressiva oder Neuroleptika verschreiben, Vereinfacht kann gesagt werden, dass Menschen mit gravierenden psychischen Problemen (Schizophrenie, bipolare Störung, schwere Depression usw.) einen Psychiater benötigen. Psychiater arbeiten in Krankenhäusern, Gesundheitsinstitutionen oder freien Praxen.

Psychotherapeuten

Psychotherapeuten müssen nicht unbedingt Psychologie oder Medizin studiert haben, auch Pädagogen, Sozialarbeiter und andere Berufsvertreter können die Ausbildung zum Psychotherapeuten machen. Dabei wird anfangs das sogenannte Propädeutikum als Grundlage absolviert, danach erfolgt eine Spezialisierung, das „Fachspezifikum“, in einer bestimmten Psychotherapiemethode (z. B. Verhaltenstherapie, Gestalttherapie, analytische Therapie). In Österreich gibt es etwa 20 solcher anerkannter Methoden. Psychotherapeuten sollten Menschen aufsuchen, deren psychische Probleme länger bestehen und die ernsthaft an Veränderungen interessiert sind. Diese Berufsgruppe arbeitet meist in eigener Praxis, Praxisgemeinschaften oder einer Institution, die Psychotherapie anbietet. Das Ziel der Psychotherapie wird anfangs mit dem Klienten festgelegt, der Psychotherapeut begleitet den Klienten bei seiner Entwicklung und seiner Suche nach der für ihn passenden Veränderung.

Wissenswertes zu den Kosten

■ Hat ein Psychologe, ein Psychiater oder ein Psychotherapeut einen Vertrag mit der Krankenkasse des Klienten, werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.

■ Gibt es keinen Kassenvertrag, so kann man, wie bei einem Wahlarzt, die Kosten selbst bezahlen, die Rechnung dann bei der Krankenkasse einreichen, und man erhält einen gewissen Betrag zurück (derzeit etwa 20 Euro pro Sitzung für Einzelpsychotherapie).

■ Die Honorare von Psychotherapeuten bewegen sich in der Regel zwischen 70 und 150 Euro für eine Einzelsitzung von 50 Minuten.

■ Manche Psychotherapeuten haben einkommensabhängige Tarife, das bedeutet, dass Menschen mit geringerem Einkommen einen Betrag bezahlen, der ihrem Einkommen angepasst ist.

■ Einige Beratungsstellen bieten kostenlose Beratung oder eine gewisse Anzahl an kostenlosen Einheiten an.

■ Das Erstgespräch ist bei manchen Psychotherapeuten kostenfrei.

Geben Sie sich also einen Ruck, wenn es auf Ihre Seele drückt und wenden Sie sich an einen Profi, der Ihr individuelles Problem gemeinsam mit Ihnen zu lösen versucht.

CLEARINGSTELLE FÜR PSYCHOTHERAPIE IN NÖ

Die Clearingstelle für Psychotherapie soll den Zugang zur Psychotherapie besser steuern, damit mehr Versicherte, insbesondere auf Kassenkosten, betreut werden können. Sie soll Gruppentherapien forcieren und dadurch Wartezeiten reduzieren. Die Clearingstelle wird von ausgebildeten Psychotherapeutinnen und -therapeuten geführt.

Informationen: ☎ 0800 202 434

clearing@psychotherapieinfo.at - www.psychotherapieinfo.at

Quelle: „GESUND & LEBEN IN NIEDERÖSTERREICH“



„BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensvalue CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an:

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an:
Johann BAUER
A-3571 GARS/KAMP
Berggasse 91/1/6

Gesund & Leben

„KRISEN-FEST“

(von Sabine EDINGER)

Wie kommt man gut durch Krisen im Leben? Gesund & Leben sprach mit Krisen-Expertin Sabine Edinger, die gemeinsam mit zwei Kolleginnen ein Buch darüber geschrieben hat.

➤ **Wirtschaftskrise, Flüchtlingskrise, Midlife Crisis und „Ich-krieg-die-Krise“-Krise - die ganze Welt scheint voller Krisen zu sein. Was ist da los?**

Wir benutzen das Wort gern inflationär und ein bisschen unscharf. Eine Krise ist eine besondere Situation, in der unsere herkömmlichen Werkzeuge nicht funktionieren, in der es nicht ausreicht, mit den gewohnten Strategien und Lösungsansätzen weiterzukommen. Manches im persönlichen Leben, was wir Krise nennen, ist vielleicht nur ein Problem.

Und was ist dann eine persönliche Krise?

Eine persönliche Krise kann

durch vieles ausgelöst werden. Da sind zum einen Ereignisse wie ein Unfall, eine schwere Erkrankung, ein Todesfall im nahen Umfeld, Verluste oder Trennungen. Es gibt aber auch Entscheidungskrisen oder Reifungskrisen, die an den Veränderungszonen unseres Lebens auf uns zukommen, wie etwa die Pubertät, die Wechseljahre, die Pensionierung und so weiter. Auch Situationen, die wir normalerweise positiv bewerten wie sich verlieben, heiraten, die Geburt eines Kindes, ein Umzug oder eine Beförderung kann eine persönliche Krise auslösen, weil die Veränderung, die mit diesem Ereignis einhergeht, uns überfordert.

Krisen haben ein schlechtes Image - sie stören, sie kosten Kraft. Haben sie denn auch positive Seiten?

Durchaus. In Krisenzeiten erfahren wir mehr über uns. Wir stellen uns nötigen Herausforderungen zur Veränderung und bewältigen sie früher oder später meist auch gut. Wir lernen dabei viel über uns selbst, über unsere Fähigkeiten und auch über unsere Grenzen. Und es kommt zu

einer Wertverschiebung. Die Prioritäten verändern sich. Das was uns stets wichtig erschien, bekommt einen ganz anderen Stellenwert und anderes gewinnt an Bedeutung. Insofern sind Krisen auch Chancen, uns neu auszurichten oder gar einen Neubeginn zu wagen.

Kann man denn auch vorbeugend etwas tun? Dass man vielleicht gar nicht in einer Krise gerät oder leichter wieder herauskommt?

Das kann man, ja. Tatsächlich ist so manche Krise selbstgestrickt. Gerade ich immer und immer wieder in ähnliche Situationen, die mich aus der Bahn werfen, Konflikte hervorbringen und mich unglücklich machen, muss ich mich mit meinem eigenen Mustern im Leben auseinandersetzen. Wenn wir schlau sind, verändern wir schon vorher Dinge in unserem Leben und warten nicht darauf, dass wir durch eine Krise dazu gezwungen werden. Generell gilt, wie sehr einen zum Beispiel der Verlust des Arbeitsplatzes, eine nicht bestandene Prüfung oder eine Trennung trifft und wie gut man diese Krise

überwindet, hängt damit zusammen, welche inneren und äußeren Ressourcen zur Verfügung sind und wie gut man darauf zugreifen kann.

Da geht es also darum, wer man ist und wie man sein Leben im Griff hat?

Ja, denn meistens sind ein oder mehrere der folgenden Lebensbereiche betroffen:

- unser Körper sprich unsere Gesundheit, das meint auch die mentale Gesundheit
- unsere sozialen Beziehungen
- unsere Arbeit oder das was wir tun und leisten
- unsere materielle Sicherheit wie Einkommens-, Wohn- und Lebensverhältnisse
- unsere Werte und inneren Überzeugungen

Ich kann mir jeden einzelnen dieser fünf Bereiche vornehmen und schauen, was gut ist und was ich ändern sollte und könnte. Wenn ich in drei oder vier der Bereiche zufrieden bin, stehe ich stabiler im Leben, als wenn in fast allen Bereichen wichtige Dinge nicht passen. Indem ich mich mit diesen Themen auseinandersetze, kann ich mir mehr Stabilität verschaffen und falle nicht so leicht um, wenn der Wind einmal schärfer weht.

Womit kann man Menschen in krisenhaften Zeiten Mut machen? Was raten Sie ihnen?

Ich finde es hilfreich zu wissen, dass Krisen gewissen Ge-

setzmäßigkeiten folgen und dass sie auch irgendwann vorbei sind. Diese Gesetzmäßigkeiten waren auch der Grund, dass ich dieses Buch schreiben wollte. So ein Buch hätte ich mir in meinem Leben oft gewünscht, denn es zeigt Zusammenhänge auf. Es ist nicht nur ein Krisen-Buch geworden, sondern ein Lebens-Buch, eines, in dem es um ein wirklich gutes Leben geht und um die Befreiung aus alten Mustern.

BUCHTIPP



KRISEN MEISTERN

**Sabine EDINGER,
Irene PENZ,
Friederike RITTNER-
BÖRNER**

ISBN: 978-3-99002-017-3
Maudrich Verlag

SOFORTHILFE IM AKUT-FALL

■ Achten Sie auf ihre Grundbedürfnisse: So banal das klingt, essen, trinken und schlafen sind die Basics. Bewegung an der frischen Luft, und sei es nur eine Runde um den Block, macht das Gehirn frei. Wenn wir uns bewegen, kommt etwas in Bewegung. Und das Wahrnehmen der Natur kann einen zur Ruhe kommen lassen, zumindest für ein paar Augenblicke. Der Kontakt zu Freunden und Familie ist wichtig - auch wenn es manchmal Überwindung kostet, sich einem anderen Menschen zu öffnen. Durch diese ganz grundlegenden Dinge bekommen Sie Energie, um durchzuhalten.

■ Schaffen Sie trotzdem das Nötigste, in der belastenden Situation ist schon das viel - ob es das Füllen der Waschmaschine ist oder das Versorgen der Familie oder die tägliche Bewältigung des Berufsalltags.

■ Halten Sie an kleinen Alltagsstrukturen und Gewohnheiten fest, die Ihnen gut tun.

■ Holen Sie sich Hilfe von außen - manchmal braucht es Profis, um erste Schritte zu schaffen.

■ Informieren Sie sich - Wissen hilft, schwierige Situationen besser einzuordnen; und halten Sie Ausschau nach Vorbildern, an denen Sie sich orientieren können.

Quelle:

„GESUND & LEBEN IN NIEDERÖSTERREICH“

		1	3	7	9	5		
				1	2		4	
3	2	8						1
1				9		4		
9		2	1		4	8		7
		4		5				1
	4					9	5	8
	9		4	6				
		5	9	8	3	6		

2		4	6					9
6		5		8			3	
		1	4					7
8		2			4			
9	5	7				4	8	3
			9			7		1
	2				9	1		
		8		6		5		2
5					2	6	4	7

„DENKSPORT“

„SUDOKU“



➤ Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind.

Jede Zeile, Spalte und Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal.

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

Der Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann

von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der Position der angegebenen Zahlen. Bei einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können!

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!** (Lösung auf Seite 11)

	1		2			3	
1		4			5		6
	2				3		
			4	7			
5		8					
				6		9	
7	10		11				
	8				12 9		13
			10	14			
11		15					
				12		16	
13	17		18				
	14				19		20
					15		
16		21		22			
				17		23	
18	24		25				
	19				20		
	21						

„DENKSPORT“
„KREUZWORTRÄTSEL“



Senkrecht: 1 englisch französisch Punkt, 2 Amtstracht, 3 chemisches Element, 4 Kfz-Zeichen Kitzbühel, 5 umgesehen Lärm, Aufheben, 6 Brauchtum, 7 altpersische Stadt, 8 Geburtsort Roseggers, 9 Beingelenk, 10 höckerloses Kamel, 11 nationaler Kopfschmuck, 12 Kurzform von Josefine, 13 lateinisch vor, 14 Ort im Mühlviertel, 15 ungebunden, 16 gescheit, weise, 17 Staat in Südamerika, 18 Stein im „Pegasus“, 19 Beginn eines Dienstes, 20 großes Tasteninstrument, 21 Adriainsel (Sieg Tegetthoffs), 22 Abkürzung Abholung, 23 Inschrift am Kreuze Jesu, 24 Abkürzung Abbildung, 25 englische Kurzform Recheneinheit

Waagrecht: 1 altgriechischer Philosoph, 2 arabisch: Sohn, 3 französisch König, 4 heilkräftiges Harz, 5 Gestalt, Wuchs, 6 japanischer Reiswein, 7 griechischer Buchstabe, 8 Stadt im Etschtal, 9 Kurzwort Automobil- Weltverband, 10 ein Erdteil, 11 Gewürz, 12 griechische Siegesgöttin, 13 Sportsprache: Tempo, 14 Zieldurchgang, 15 Kurzform Nitroglyzerin, 16 schwefelsaures Salz, 17 Landschaft bei Paris, 18 Karneval, 19 Kurzform Beispiel, 20 italienisch drei, 21 architektonische Moderichtung

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 11)



WANDERN

„GUTE AUSSICHTEN IM ELSBEERLAND“

(von Erich SCHACHERL)

Wo das Mostviertel in den Wienerwald übergeht, liegt die Region Elsbeer-Wienerwald. Das sanft gewellte Land ist mit Wäldern, Wiesen und Feldern bedeckt, dazwischen verstreut liegen Bauernhöfe und kleine Orte. Mächtige Elsbeerbäume und traumhafte Aussichten sind hier ebenfalls zuhause.

➤ **Knapp** 20 Kilometer südöstlich von Böheimkirchen liegt die Ortschaft Stössing. Beim Gemeindeamt beginnt der Wanderweg Stössing-Hegerberg mit der Nummer 19/1. Er führt aus dem Tal des Stössingbaches in einer weit ausladenden Südwestkurve hinauf zum 655 m hohen Hegerberg. Am Weg trifft der Wanderer auf alles, was diese Gegend aus- und einzigartig macht: Wald, Wiesen und Felder, kleine Ortschaften und zahlreiche einzeln liegende Bauernhöfe. Außerdem auch viele mächtige Elsbeerbäume, die der Region in jüngeren Jahren den Namen gegeben haben. Besondere Höhepunkte sind am Weg nicht zu finden, vielmehr ist es die harmonische Gesamtheit an sich, worum es hier geht. Das Land ist wie ein prächtiges Landschaftsgemälde. Und ohne Zweifel ist es etwas Besonderes, sich durch ein Gemälde zu bewegen.

Der Weg führt vom Gemeindeamt weg Richtung Süden entlang der Straße aus der Ortschaft hinaus, am Ortsende verlässt er rechterhand die Hauptverkehrsader und beginnt leicht anzusteigen.

Nach wenigen Minuten biege ich links in den Güterweg Mayerhofer ein, auf Asphalt gewinne ich langsam an Höhe.

Aussichtsreicher Anstieg

Die Häuser werden weniger, die Felder mehr. Immer wieder genieße ich für einige Augenblicke Aussichten, die mit zunehmender Höhe schöner und weiter werden. Etwa 90 Minuten nach dem Abmarsch erreiche ich das Dorf Stollberg, hier schwenkt meine Route nun nach rechts Richtung Norden. Bald schon kommen die ersten Ausblicke auf den Hegerberg, mein heutiges Ziel. In ähnlicher Manier geht es weiter, vorbei an Höfen und Feldern. Exakt drei Stunden und dreißig Minuten benötige ich für den Anstieg, so wie in der Wegbeschreibung angegeben, dann bin ich ganz oben am Hegerberg. Das Panorama ist weit und fantastisch, ein echter Genuss. Das Johann-Enzinger Haus hat das ganze Jahr über geöffnet und bietet Speis, Trank und Unterstand an. Mir ist der Trubel etwas zu viel, ich ruhe mich abseits ein wenig aus, bevor ich mich auf den Rückweg mache. Der führt mich die ersten 20 Minuten die gleiche Route zurück, wie beim Hinweg. Dann wende ich mich nach links, folge dem Weitwanderweg 04 beziehungsweise dem regionalen Elsbeerweg. Etwa zehn Minuten später verlasse ich die markierte Route und mache einen Abstecher nach rechts hinunter zum Refugium Kloster Hochstrass, dass zu einem modernen Seminarhotel umgebaut wurde. Es ist ein besonders stimmiger Platz, deshalb hat es mich hierher gezogen. Ich mache kurz Rast und genieße die Energie. Beim weiteren Abstieg folge ich nun einfach der asphaltierten Zufahrtstraße, die mich direkt zurück nach Stössing bringt.

Quelle: **Tips Horn „LEBEN“**

URLAUB „SO TANKEN SIE KRAFT“ (von Susanne ZITA)

Der Alltag macht Pause - wir auch. Warum wir jetzt alle Erholung brauchen, und warum uns Pausen sogar noch besser machen.

➤ **Wenn** das Leben pure Freude macht - dann ist Sommer! Und ganz ehrlich: Wann, wenn nicht JETZT macht der Alltag kurz Pause? Schön, die warmen Tage und lauen Abende im Freien. Die Menschen rundum sind allesamt aktiver, gelassener, fröhlicher und spontaner. Einen Sprung zum Wirten ums Eck? Da ist gleich die halbe Nachbarschaft dabei. Eine Runde abends durch den Wald laufen - warum nicht, es wird ja erst spät dunkel. Eine erfrischende Abkühlung im See - was gibt es Schöneres?

Wir atmen durch, verschnaufen, lassen endlich wieder mehr Leichtigkeit in unser Leben. So könnte es doch immer sein! In der Halbzeit liegt das Arbeitsjahr eine Pause ein. Es ist Urlaubszeit! Hurra! Urlaub - die wertvollste Zeit im Jahr.

Ja, es ist höchste Zeit, die

Herrschaft über die eigene Zeit zurückzugewinnen. Und dabei das Tempo zu drosseln. Denn an Urlaubstagen entdecken wir auch die Langsamkeit, schwingen in eine zeitlose Zeit, spüren uns selbst endlich wieder und hocken in uns hinein. Geben grundlegenden Bedürfnissen wie Schlafen nach. Lassen Sie die Seele baumeln, schlafen Sie aus! Ganz ohne schlechtes Gewissen. Dazu raten auch Leistungsphysiologen. Der überstrapazierte Geist lechzt nach Ruhe. Ein Hoch dem Nichtstun und Müßiggang. Wir haben es verdient!

Aber warum fällt es uns gar nicht so leicht, uns vom Alltag ein paar Tage auszuklinken? Wissen wir doch, dass das Ausgebrannt sein vorprogrammiert ist, wenn wir nicht dazwischen unsere Tanks wieder auffüllen. Und schlimmer noch. „Wir haben ja schon Angst vor den Momenten völliger Entspannung, weil wir sie als verlorene Zeit empfinden. Stattdessen sollten wir lernen, sie als gewonnenen Zeit wahrzunehmen“, betont der renommierte Philosoph und Soziologe Frédéric Lenoir in einem Interview mit der „Welt“. Offenbar haben wir verlernt, uns selbst jene Ruhe zu verschaffen, nach

der wir uns doch eigentlich so sehnen.

„Jeden Tag gehe ich

ohne bestimmtes Ziel spazieren, ich schaue zu, wie meine Katze mit meinem Hund herumtollt.“ Der 54-jährige Franzose ist überzeugt: „In diesen Zeitabschnitten, in denen ich Druck ablasse, tankt mein Geist neue Energie.“ Seine Effizienz bei der Arbeit sei danach „zehnmal so hoch“.

Erholung ist allerdings keine Erfindung der Moderne: Schon im Alten Testament durfte Gott am siebenten Tag ruhen, die Lateiner kannten das Wort „feriae“, und Goethe pries die „Ruhe der Seele“ als „herrliches Ding“. Das Wort Urlaub leitet sich vom mittelhochdeutschen

„Urloup“ (=Erlaubnis zu gehen) ab. In unserer Online-Gesellschaft geben wir uns diese Erlaubnis immer seltener. Digitales Zeitalter, Homeoffice, Hochleistung: Die Grenzen zwischen „privat“ und „beruflich“ lösen sich immer mehr auf. Rund 60 Prozent arbeiten laut Studien - zumindest teilweise - auch im Urlaub.

Doch wie wichtig eigentlich



Das Abschalten ist, zeigte die Neurowissenschaft 1998 mit dem Begriff „Default Mode Network“ (übersetzt: Ruhezustandsmodus) auf. Damit wird der damals neu entdeckte Leerlaufmodus bezeichnet, in den das Gehirn fällt, wenn es nicht mit Reizen überflutet wird: im Schlaf oder wenn die Gedanken ziellos schweifen. Das Hirn benötigt und nützt diese Pausen, um Eindrücke zu verarbeiten und Gelerntes zu verfestigen. Zu kurz sollte die freie Zeit aber nicht sein. Ideal: Einmal im Jahr zwei bis (besser) drei Wochen, kombiniert mit kürzeren Auszeiten zwischendurch, empfehlen Experten.

Stark belastete Menschen benötigen bis zu zwei Wochen, um überhaupt abschalten und sich erholen zu können. Erst danach beginnt die Wirkliche Erholungsphase. Die Menge an Stresshormonen wie Adrenalin im Körper und der Ruhepuls sinken, der Blutdruck normalisiert sich.

Damit Sie erst gar nicht in ein solches Erholungsdefizit gelangen, predigen Coaches, viele kleine „Energie-Tankstellen“ in den Alltag einzubauen. Planen Sie Dinge, die Ihnen guttun, wie Termine und halten Sie diese auch entsprechend ein: der Kaffee am Nachmittag, die Runde mit dem Hund, das bewusste Ausschlafen, das genüssliche Lesen der Sonntagszeitung. Trennen Sie sich vom Zwang, alles gleichzeitig erledigen zu müssen.

Der dreifache Olympiasieger in der Nordischen Kombination Felix Gottwald, der heute als Mentaltrainer Seminare gibt, rät: „Sehen Sie Ihren Urlaub nicht als einzige Zeitspanne im Jahr für Lebensqualität, sondern eher als Trainingscamp dafür. Üben Sie also im Urlaub, wie Sie das ganze

Jahr jeden Tag ein paar Minuten Urlaub machen könnten.“

Viele Menschen tun dies intuitiv. Wie so manche Menschen, die jeden Tag um 6 Uhr in der Früh eine Stunde mit ihren Hunden spazieren gehen. Egal bei welchem Wetter, ob dunkel oder hell, Sonne, Regen oder Schnee. „Diese Stunde braucht nicht nur der Hund, sondern auch die Menschen. So tanken sie Kraft und viel Energie für den Tag.“ Lange Spaziergänge haben durchaus etwas Meditatives. Gedanken sprudeln, manche Probleme lösen sich quasi im Vorbeigehen.

Um gedanklich vom Alltag wegzukommen, müssen Sie etwas tun, das Ihre Konzentration genauso fordert wie die Probleme, die Sie beschäftigen. Lernen Sie eine neue Sportart oder ein Musikinstrument. Der erfolgreiche Sportpsychologe Toni Innauer riet seinen Athleten früher immer, zu jonglieren. Denn wer mehrere Bälle gleichzeitig in der Luft halten muss, hat keinen Platz mehr für andere Gedanken, die ihn belasten.

Gönnen Sie sich einen Tapetenwechsel: Neue Bilder bringen neue Gedanken, manches relativiert sich aus der Entfernung. Packen Sie sich einfach zusammen, und fahren Sie ins Blaue! Tun Sie das, worauf Sie wirklich Lust haben. Das bringt die meiste Erholung. In diesem Sinne: einen wunderschönen Sommer!

So erholen Sie sich richtig!

■ Auch im Sport passiert die Leistungssteigerung in den Pausen nach dem Training ohne Pause macht schwächer statt stärker. Der Körper reguliert und regeneriert sich im entspannten Zustand.

■ Ruhezeiten sind die Basis für Leistung und Lebensfreude. Hal-

ten Sie sie daher ein wie wichtige Termine. Der Ausdruck „kreative Pause“ kommt nicht von ungefähr.

■ Gehen Sie geistig in den Leerlaufmodus. Die Neurowissenschaft bezeichnet diesen regelmäßig benötigten Zustand als Default Mode Network.

■ Schlaf ist nicht nur wichtig, um zu Kräften zu kommen, sondern auch dafür, erlebtes und Gelerntes zu ordnen und zu verfestigen.

■ Gönnen Sie sich richtig Ruhe! Bewusst faulenzeln, ausschlafen, in den Himmel schauen. Es wird Ihnen guttun!

■ Welcher Erholungstyp sind Sie? Überlegen Sie, was Ihnen besonders guttut, und machen Sie es einfach!

■ Um gedanklich vom Alltag wegzukommen, müssen Sie etwas tun, das Ihre Konzentration genauso fordert wie die Probleme, die Sie beschäftigen. Lernen Sie eine neue Sportart oder ein Musikinstrument“

■ Nehmen Sie einen Tapetenwechsel vor: Neue Bilder bringen neue Gedanken, manches relativiert sich aus der Entfernung.

■ Raus in die Natur, das große Ganze spüren! Vom Funktionieren ins Spüren wechseln: Wie fühlt sich der Waldboden an, die Sonne auf der Haut, der Wind? Das geht nicht auf Knopfdruck, aber Sie werden allmählich spüren, wie Sie sich wieder richtig lebendig fühlen.

■ Nicht alles auf den Urlaub verschieben! Energetisch nicht auf Pump leben, sondern kleine Inseln im Alltag schaffen: die Freude auf den täglichen Kaffee. Die Psychologie nennt das „Kontingenzverträge“.

Quelle: „**KRONE BUNT**“

Da fahre ich schon 100 in der 50iger Zone und trotzdem fährt mir jemand auf.
Und jetzt blenden die mich noch im Rückspiegel mit Blaulicht.
Immer diese Psychos!





BACKEN

„PFIRSICH-MELBA-TIRAMISU“

Zutaten:

Mascarpone-Creme: 3 Blätter weiße Gelatine, 500g Mascarpone, 500g Magerquark, 250g Vanillejoghurt, 70g Puderzucker, 100 ml Orangensaft, (frisch gepresst von 1 Orange)

Himbeerspiegel: 300g Tiefkühl-Himbeeren, 50g Gellierzucker 3:1, 200g frische Himbeeren

Zum Schichten: 3 Pfirsiche, (reif, gelbfleischig; ersatzweise 8 Pfirsichhälften aus der Dose), 200 ml Orangensaft, (frisch gepresst von 3-4 Orangen), 4 El Zitronensaft, 250g Löffelbiskuit

Zubereitung

1. Für die Mascarpone-Creme Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Mascarpone, Quark, Joghurt und Puderzucker gut verrühren. Orangensaft leicht erwärmen, gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mischung unter die Creme rühren.

2. Für den Himbeerspiegel die TK-Himbeeren auftauen lassen.

3. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen, Hälften in dünne Spalten schneiden. Zum Tränken Orangen- und Zitronensaft mischen. Die Hälfte des Löffelbiskuits mit der gezuckerten Seite nach unten in eine Form (ca. 25 x 25 cm) legen. Mit der Hälfte der Orangen-Zitronensaft-Mischung beträufeln. Die Hälfte der Mascarpone-Creme darauf streichen. Pfirsichspalten dicht an dicht darauflegen. Restliche Löffelbiskuits daraufsetzen. Mit dem Rest der Orangen-Zitronensaft-Mischung beträufeln, die restliche Creme darauf streichen. Kaltstellen.

4. Aufgetaute Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit dem Gellierzucker in einem Topf mischen. Unter ständigem Rühren aufkochen, dann 3 Minuten kochen lassen. Masse in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

5. Wenn die Himbeer-Masse abgekühlt ist, dünn auf die Mascarpone-Creme streichen und die frischen Himbeeren darauf verteilen. 2 Stunden kaltstellen. Das Tiramisu in 8 Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten und servieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

BUCHTIPP

„BEFREIT LEBEN“

Warum es sich lohnt, seine innere Stärke zu finden.

(Gabriele LIEBL / Monika SCHERMANN)

ISBN: 978-3-7088-0690-7 - Kneipp Verlag

Es ist nie zu spät, das Leben neu zu starten

Lebensfreude und Sinn im Tun sind unser innerer Motor, der dafür sorgt, dass wir beruflich und privat erfüllt und glücklich sind. Was tun, wenn unser Motor ins Stocken gerät, nicht mehr anspringt? Wir uns getrieben fühlen und nur mehr funktionieren?

Der Sinn, den wir den Dingen geben, sowie unsere Werte und Überzeugungen haben großen Einfluss auf Strategien und Verhalten. Was will ich eigentlich wirklich? Wie gehe ich mit Krisen um, wie meistere ich Stress und Überlastung?

Liebl und Schermann haben dazu ein Programm entwickelt, das jetzt auch als Buch erhältlich ist: Reset yourself PLUS. Die eigene innere Festplatte, unsere gespeicherten Überzeugungen, Verhaltensweisen, Gedanken und Erfahrungen werden überprüft und „Programme“, die nicht mehr gebraucht werden oder hinderlich sind, entschlüsselt und mit neuen, nützlicheren Programmen bespielt. Optimieren Sie (steht für das PLUS) Ihre innere Festplatte – Sie werden staunen, welche Fähigkeiten in Ihnen stecken!

Gabriele Liebl · Monika Schermann

**Befreit
LEBEN**

Warum es
sich lohnt,
seine innere
Stärke zu
finden.

kneipp verlag

Reset
your
Life

Zu den Autorinnen:

Mag. Gabriele LIEBL konnte bei ihren diversen Ausbildungen in Coaching und Training, bzw. der Lebens- und Sozialberatung viel Praxis und Erfahrung im Zuge von Einzelcoachings mit Privatpersonen und Trainings in Unternehmen unterschiedlichster Branchen sammeln. Seit 2006 ist Liebl als Unternehmensberaterin und Coach selbständig und hat gemeinsam mit Mag. Monika Schermann das Programm „Reset yourself PLUS“ entwickelt, dass – so die beiden Coachs – eine Art Überprüfung der eigenen, inneren Festplatte ist. „Daneben“ bietet Liebl aber auch die gesamte Palette der Presse- und Medienarbeit (Media Relations, Krisen-PR, Corporate Publishing) an. Aufgrund ihrer jahrelangen Erfahrungen liegt der zentraler Schwerpunkt auf der PR speziell für Ärzte und Ärztezentren.

Mag. Monika SCHERMANN ist als Coach, psychologische Beraterin und Unternehmensberaterin tätig. In Zusammenarbeit mit Mag. Gabriele Liebl hat die Wienerin hat das erfolgreiche „Reset yourself PLUS®“ Programm entwickelt und bietet Seminare und Coachings sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext für Privatpersonen und auch Unternehmen an.

SPRUCH DES MONATS

„Nicht wer wenig hat, sondern wer mehr begehrt, ist arm“

(Seneca)

Ausstrahlung

*Ich wünsche dir,
dass du für andere
wie eine Sonne bist.*

*Wenn du Lebensfreude
und Herzlichkeit ausstrahlst,
wird es deinem Gegenüber
warm ums Herz.*

*Er wird neuen Mut fassen
und voller Hoffnung
Von dir gehen.*

(Renate & Georg LEHMACHER)

Beitrag von Johann Bauer



Die Blinden und der Elefant - eine weise Geschichte **Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken**

Es waren einmal fünf weise Gelehrte. Sie alle waren blind. Diese Gelehrten wurden von ihrem König auf eine Reise geschickt und sollten herausfinden, was ein Elefant ist. Und so machten sich die Blinden auf die Reise nach Indien. Dort wurden sie von Helfern zu einem Elefanten geführt. Die fünf Gelehrten standen nun um das Tier herum und versuchten, sich durch Ertasten ein Bild von dem Elefanten zu machen.

Als sie zurück zu ihrem König kamen, sollten sie ihm nun über den Elefanten berichten. Der erste Weise hatte am Kopf des Tieres gestanden und den Rüssel betastet. Er sprach: "Ein Elefant ist wie ein langer Arm." Der zweite Gelehrte hatte das Ohr des Elefanten ertastet und sprach: "Nein, ein Elefant ist vielmehr wie ein großer Fächer." Der dritte Gelehrte sprach: "Aber nein, ein Elefant ist wie eine dicke Säule." Er hatte ein Bein des Elefanten berührt. Der vierte Weise sagte: "Also ich finde, ein Elefant ist wie eine kleine Strippe mit ein paar Haaren am Ende", denn er hatte nur den Schwanz des Elefanten ertastet. Und der fünfte Weise berichtete seinem König: " Also ich sage, ein Elefant ist wie eine kleine Strip-

pe mit ein paar Haaren am Ende", denn er hatte nur den Schwanz des Elefanten ertastet. Und der fünfte Weise berichtete seinem König: " Also ich sage, ein Elefant ist wie eine riesige Masse, mit Rundungen und ein paar Borsten darauf." Dieser Gelehrte hatte den Rumpf des Tieres berührt.

Nach diesen widersprüchlichen Äußerungen fürchteten die Gelehrten den Zorn des Königs, konnten sie sich doch nicht darauf einigen, was ein Elefant wirklich ist. Doch der König lächelte weise: "Ich danke Euch, denn ich weiß nun, was ein Elefant ist: Ein Elefant ist ein Tier mit einem Rüssel, der wie ein langer Arm ist, mit Ohren, die wie Fächer sind, mit Beinen, die wie starke Säulen sind, mit einem Schwanz, der einer kleinen Strippe mit ein paar Haaren daran gleicht und mit einem Rumpf, der wie eine große Masse mit Rundungen und ein paar Borsten ist."

Die Gelehrten senkten beschämt ihren Kopf, nachdem sie erkannten, dass jeder von ihnen nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sie sich zu schnell damit zufrieden gegeben hatten.

Urheber/Verfasser/Autor sind unbekannt!

Beitrag von Johann Bauer

Behandlungsmöglichkeiten einer Depression

Zur Behandlung der Depression kommen heute moderne Antidepressiva, z. B. Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs), zum Einsatz. Diese wirken direkt auf den Serotoninspiegel. Wenn im Gehirn zu wenig Serotonin vorhanden ist, macht sich das durch Depression und Angstzustände bemerkbar. Antidepressiva bringen dieses Ungleichgewicht wieder ins Lot, indem sie den Serotoninspiegel im Gehirn erhöhen. Moderne Antidepressiva machen nicht abhängig und verändern auch nicht die Persönlichkeit. Im Gegenteil, Betroffene fühlen sich wieder wie „sie selbst“.

Neben einer medikamentösen Behandlung ist eine Psychotherapie empfehlenswert. Mit unterschiedlichen, wissenschaftlich fundierten Methoden - z. B. durch eine Gesprächs- oder eine Verhaltenstherapie - wird den Ursachen und Auslösern seelischer Probleme auf den Grund gegangen. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen kann hilfreich sein.

Haben Sie keine Scheu, bei gedrückter Stimmung, Ängsten oder Unruhezuständen bis hin zu Schlafstörungen mit Ihrem Hausarzt, einem Psychiater oder Psychotherapeuten zu sprechen.

Anlaufstellen - wo gibt es Hilfe?

- Ihrem Hausarzt (Arzt für Allgemeinmedizin) - • einem Facharzt für Psychiatrie oder Facharzt für Neurologie - • einem Psychologen - • einem Psychotherapeuten - • Krankenhaus-Ambulanzen - • Selbsthilfegruppen

Telefonisch in ganz Österreich

Rat auf Draht ☎ 147 täglich 0-24 Uhr, Telefonhilfe, Notruf und psychologische Beratung für Kinder und Jugendliche und deren Bezugspersonen. (anonym, ohne Vorwahl und kostenlos für ganz Österreich)

Telefonseelsorge ☎ 142 täglich 0-24 Uhr (vertraulich, ohne Vorwahl und kostenlos für ganz Österreich)

Notfallpsychologischer Dienst ☎ 0699/ 18 85 54 00 täglich 0-24 Uhr

Das finden Sie wieder in der AUGUST Ausgabe des Newsletter:

„Lassen Sie den Stress zu Hause!“

„Die Angst vor dem ersten Arbeitstag vermiest vielen Menschen nicht nur die Sonntage, sondern oft auch den Urlaub.“

(von Karin PODOLAK)

„Ist Psychotherapie Luxus?“

„Laut einer Studie des IHS (Institut für höhere Studien) beträgt der Anteil der psychischen Erkrankungen bei der Zuerkennung von unbefristeten Invaliditätspensionen im Jahr 2014 bei Männern über 25% und bei Frauen fast 50%.“

(von Mag. Michael SVOBODA)

Freizeitipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!



4	6	1	3	7	9	5	8	2
5	7	9	8	1	2	3	4	6
3	2	8	5	4	6	7	1	9
1	8	6	2	9	7	4	3	5
9	5	2	1	3	4	8	6	7
7	3	4	6	5	8	2	9	1
6	4	3	7	2	1	9	5	8
8	9	7	4	6	5	1	2	3
2	1	5	9	8	3	6	7	4

2	7	4	6	3	1	8	5	9
6	9	5	2	8	7	3	1	4
3	8	1	4	9	5	2	7	6
8	1	2	3	7	4	9	6	5
9	5	7	1	2	6	4	8	3
4	6	3	9	5	8	7	2	1
7	2	6	5	4	9	1	3	8
1	4	8	7	6	3	5	9	2
5	3	9	8	1	2	6	4	7

	P		O			N	
S	O	K	R	A	T	E	S
	I	B	N		R	O	I
	N		A	S	A	N	T
S	T	A	T	U	R		T
		L		S	A	K	E
A	L	P	H	A		N	
	A	L	A		F	I	A
	M		A	S	I	E	N
S	A	F	R	A	N		T
		R		N	I	K	E
S	P	E	E	D		L	
	E	I	N	L	A	U	F
	R		I		N	G	L
S	U	L	F	A	T		U
		I		B	R	I	E
F	A	S	C	H	I	N	G
	B	S	P		T	R	E
	B	A	U	S	T	I	L

★★★ SPONSOREN ! ★★★

Danke für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas Diözese St. Pölten und dem Verein HSSG Landesverband NÖ (Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit)!



Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

A-3571 Gars/Kamp, Berggasse 91/1/6
 Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00
 E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
 Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer