

Ihr persönlicher Balance-Guide

Mentale Gesundheit im Alltag stärken:
Finden Sie hier sechs praktische Impulse für mehr Wohlbefinden und innere Balance.

Ausfüllen
und
ausprobieren!

1 Eine Verabredung zu Tee oder Kaffee mit einem lieben Menschen, ein kurzes Telefonat mit einem Familienmitglied oder eine WhatsApp-Nachricht an die Person, die man lange nicht gesprochen hat - persönliche Kontakte im direkten Austausch tun uns gut! Übrigens, anderen Menschen Hilfe anzubieten, schafft auch Kontaktmöglichkeiten.

Die Person möchte ich nächste Woche treffen oder anrufen:

3 Pausen sind kleine Energieschübe für Körper und Geist. Indem wir bewusst innehalten, können wir Stress abbauen, unsere Konzentration stärken und neue Energie tanken. So sind wir widerstandsfähiger und können unsere Aufgaben effektiver erledigen.

Meine nächste Pause mache ich:

2 Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Ballaststoffen, das Extra-Glas Wasser für den Flüssigkeitshaushalt, der Verzicht auf den abendlichen Snack vor dem Fernseher oder die Zigarette beim Warten auf die nächste Bahn - wer wenig, aber dafür regelmäßig in eine achtsame Lebensweise investiert, belohnt sich jeden Tag selbst.

Das tue ich morgen für eine gesunde Ernährung:

4 Treppe statt Aufzug, eine Station vor dem Ziel aus der Bahn steigen oder vor dem Supermarkt den Parkplatz wählen, der am weitesten vom Eingang entfernt ist - kleine Maßnahmen für mehr Bewegung im Alltag lassen sich immer integrieren.

Das tue ich für mehr Bewegung in meinem Alltag:

5 Unsere Gefühle sind wichtige Signale unseres inneren Zustands. Indem wir sie wahrnehmen und verstehen, können wir besser auf unsere Bedürfnisse eingehen und unsere emotionale Gesundheit fördern.

So fühle ich mich aktuell:

6 Die Fähigkeit zur Selbstfürsorge ist eine Investition in die eigene Lebensqualität. Durch wohlwollenden Umgang mit sich selbst können wir innere Ruhe finden und unser Potenzial entfalten.

Damit tue ich mir selbst etwas Gutes:

Der Balance Guide kann eine Anleitung sein, wie Sie für sich selbst einen Weg zu mehr Resilienz und somit zu mentaler Gesundheit finden. Er basiert auf den zentralen Säulen für eine mentale Gesundheit und unterstützt Sie dabei achtsamer und wohlwollend mit sich selbst zu sein. Das Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie oder ärztlichen Rat.



Eine Übersicht mit Anlaufstellen für Hilfsangebote finden Sie auch hier



Ihre Apotheke ist Ihr Ansprechpartner, auch in Sachen mentale Gesundheit

Ihre Apotheke ist Ihr vertrauensvoller Ansprechpartner, wenn es um Ihr Wohlbefinden geht. Mit fachkundiger Beratung und Einfühlungsvermögen unterstützen wir Sie dabei, passende Lösungen für Ihre Bedürfnisse zu finden. Ohne lange Wartezeiten und mit einem offenen Ohr stehen wir Ihnen zur Seite. Sprechen Sie uns an!