

Wie du mental gesund bleibst – dein Pflegeprogramm für deine Zukunft

Mentale Gesundheit ist wie ein Muskel. Damit er stark und geschmeidig bleibt, braucht er regelmäßige Pflege und Training. Die letzten Wochen waren dein Grundagentraining – jetzt geht es darum, dranzubleiben, dir weiterhin Zeit zu geben, deine Fortschritte durch Wiederholung zu festigen und deine neuen Gewohnheiten zu vertiefen.

Rückblick: Dein Weg durch die letzten Wochen

Woche 1 – Raus aus dem Tief

- Du hast deine Situation besser verstanden und erste Schritte zur Stabilisierung gemacht.
- Kleine, machbare Veränderungen können dir mit der Zeit mehr Kraft geben.

Woche 2 – Gedanken und Emotionen bewusst steuern

- Du hast erkannt, wie stark deine Gedanken deine Gefühle beeinflussen.
- Techniken wie Grübel-Stopp, Atmung und Reflexion sollen dich auf deinem Weg begleiten und dich mit der Zeit immer wirksamer unterstützen.

Woche 3 – Selbstkontrolle zurückgewinnen und Gefühle besser steuern

- Du hast gelernt, dein Denken und Fühlen bewusst wahrzunehmen.
- Du erkennst, wie Bewertungen wie durch eine „verzernte Brille“ deine Gefühle und Handlungen beeinflussen können.

Woche 4 – Verbindung und langfristige mentale Gesundheit

- Du hast herausgefunden, was dir wirklich wichtig ist, und deine Werte bewusster gelebt.
- Jetzt geht es darum, deine mentale Gesundheit langfristig zu pflegen – wie einen Muskel, den du trainierst.



Übung: Dein persönliches Pflegeprogramm

Was war mir in diesem Kurs bisher **besonders wichtig**?

Welche eine Sache möchte ich mir **heute** für meine mentale Gesundheit vornehmen und umsetzen?

Erkenntnis

Mentale Gesundheit ist kein Sprint, sondern ein Weg in kleinen Schritten. Wie beim körperlichen Training braucht es Aufmerksamkeit und regelmäßige Pflege.

Du hast bereits viel erreicht – und deine Entscheidung, wie du dein Weg weitergeht, wird Wirkung zeigen, wenn du dran bleibst.

