

Schutzmaßnahmen für mentale Gesundheit – Was schützt dich, wenn alles zu viel wird?

Dieses Worksheet hilft dir, deine persönlichen Schutzfaktoren zu erkennen und herauszufinden, was dir im Alltag mit Kind, Karriere und wenig Zeit Halt und Kraft gibt.

Du musst nicht alle Bereiche bearbeiten. Schau zuerst darauf, was dir bereits gut gelingt. Wähle dann einen Schutzfaktor, dem du mehr Aufmerksamkeit geben möchtest. Eine kleine Veränderung, die zu deinem Alltag passt, reicht für den Anfang.

1 **Verlässliche Beziehungen**

Menschen, bei denen du dich sicher und verstanden fühlst, können dir Halt geben. Entscheidend ist die Qualität eurer Verbindung. Das können Menschen aus deiner Familie, deinem Freundeskreis oder deinem Arbeitsumfeld sein.

Bei welchen Menschen kannst du offen erzählen, wie es dir wirklich geht?

Überlege, welchen Kontakt du pflegen, vertiefen oder wieder aufnehmen möchtest. Dafür kann schon ein kurzes Gespräch beim Kaffee oder ein gemeinsamer Spaziergang Raum schaffen.

Mit wem möchtest du dich austauschen, und welche Gelegenheit passt in euren Alltag?

2 Dein Warumkonto

Dein Warumkonto steht für das, was dir Sinn und Kraft gibt. Das können kleine Momente sein: für jemanden da sein, etwas beitragen, Freude erleben oder an einem eigenen Ziel wachsen.

Wann spürst du in deinem Alltag, dass sich etwas für dich lohnt? Was macht diesen Moment wertvoll?

Ruf dir einen dieser Momente bewusst in Erinnerung. Überlege, wie du ihn im Alltag häufiger wahrnehmen oder wieder erleben kannst.

Woran möchtest du dich in anstrengenden Phasen erinnern?

3 Emotionaler Druckausgleich

Sorge, Wut oder Überforderung gehören zum Leben. Ein bewusster Umgang damit kann dir helfen, wieder zur Ruhe zu kommen und handlungsfähig zu werden. Schau darauf, was dir bisher schon gutgetan hat.

Für die nächste belastende Situation

Benenne zunächst, was du gerade fühlst, zum Beispiel: „Ich bin überfordert.“ Wähle anschließend eine Möglichkeit, die zu dir und der Situation passt:

1. Sprich mit einem vertrauten Menschen darüber, was dich beschäftigt. Vielleicht brauchst du gerade jemanden, der einfach zuhört.
2. Schreibe auf, was in dir vorgeht, und finde Worte für deine Gefühle.
3. Nutze Bewegung, um Anspannung zu lösen: etwa bei einem Spaziergang oder indem du dich kurz ausschüttelst.

Prüfe bei deiner Wahl: „Tut mir das in den nächsten 30 Minuten gut und auch morgen noch?“

Welche dieser Möglichkeiten hilft dir bereits und könnte beim nächsten Mal passen?

Reflexion nach dem Ausprobieren: Was hat sich an deinem Gefühl oder deiner Anspannung verändert?

4 Regelmäßig auftanken

In intensiven Phasen lebst du manchmal von deinen Reserven. Umso wichtiger sind Gelegenheiten, körperlich, emotional und mental wieder aufzutanken. Auch eine kleine Pause zählt. Selbstfürsorge hilft dir, für dich und andere da zu sein.

Wobei erholst du dich bereits regelmäßig im Alltag? Was machst du bereits, um deine Batterien wieder aufzuladen?

Selbstfürsorge kann ganz einfach sein: zum Beispiel in Ruhe einen Kaffee trinken, einen Podcast hören, ein paar Seiten in einem Buch lesen oder einen entspannten Moment mit deiner Familie genießen.

Was könntest du noch für regelmäßige Einzahlungen auf dein Energiekonto leisten bzw. unnötige Abbuchungen vermeiden?

5 Körperpower

Bewegung kann dir helfen, den Kopf freizubekommen. Motivation kann beim Loslegen entstehen, das gute Gefühl erst danach. Beginne mit wenigen Minuten einer Bewegung, die dir Freude macht und zu deinen Möglichkeiten passt: Etwa einem Spaziergang, einer kurzen Stretching-Pause oder einem Weg mit dem Fahrrad anstatt mit dem Auto.

Welche Bewegung tut dir bereits gut, und wie kannst du sie heute in deinen Alltag einbauen?

6 Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit bedeutet, zu erleben: Mit meinem Verhalten kann ich etwas bewirken. Auch wenn dein Spielraum gerade klein ist, kannst du einzelne Dinge mitgestalten und für deine Bedürfnisse eintreten.

Wo gelingt es dir schon, etwas zu gestalten oder gut für dich einzustehen?

Denk an eine Situation, in der du dich festgefahren fühlst. Prüfe, welchen Teil du beeinflussen kannst. Vielleicht kannst du eine Bitte aussprechen, eine Grenze freundlich mitteilen oder eine unangenehme Situation etwas angenehmer gestalten.

Was kannst du in dieser Situation konkret beeinflussen oder anders machen?

Dein nächster Schritt

Wähle aus deinen Antworten einen Bereich, in dem du Unterstützung oder Veränderung brauchst. Überlege, was du anders machen kannst, ohne dir zusätzliche Aufgaben aufzubürden.

Welchen Schutzfaktor möchtest du stärken, und was probierst du als Nächstes aus?

Was gelingt dir schon, worauf du aufbauen kannst? Oder wen möchtest du nach seinen Erfahrungen fragen?

Gut zu wissen: Schutzfaktoren können dich unterstützen, garantieren aber keine psychische Gesundheit. Eine Erkrankung bedeutet nicht, dass du etwas falsch gemacht hast. Geh spielerisch vor und schau, was dir unter deinen aktuellen Bedingungen guttut.