

# Selbsthilfe-Aktivitäten

Gesunde Verhaltensweisen  
entwickeln



**TAMUS**

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



# Inhaltsverzeichnis

EINFÜHRUNG .....	3
Ziel der Selbsthilfe-Aktivitäten.....	3
Aktivitäten.....	4
<b>Aktivität 1: Selbstfürsorge, was kann ich für mich tun?</b> .....	4
<b>Aktivität 2: Danke!</b> .....	6
<b>Aktivität 3: Mein Kalender</b> .....	7
<b>Aktivität 4: Gemeinsam aktiv werden</b> .....	9
<b>Aktivität 5: Aktives Zuhören</b> .....	11
<b>Aktivität 6: Zeit zum Entspannen</b> .....	13
<b>Aktivität 7: Mein Gemüsetagebuch</b> .....	14
<b>Aktivität 8: Checkliste Gesundheit</b> .....	16

# EINFÜHRUNG

Ziel der Selbsthilfe-Aktivitäten

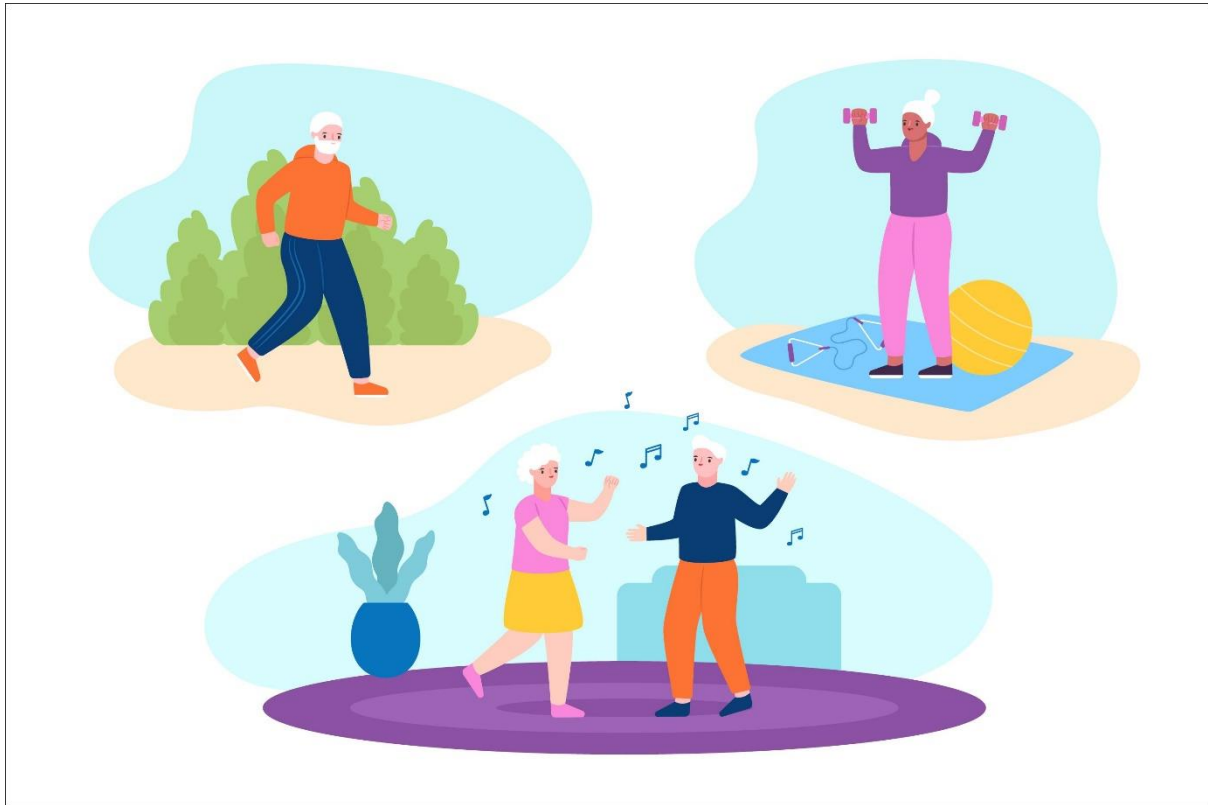


Abbildung 1. Bild von freepik

Dieses Dokument ist Teil des Erasmus+-Projekts "TAMUS Darüber zu Reden Macht Uns Stärker". Es enthält acht praktische Aktivitäten, die es Ihnen ermöglichen, Ihren Tagesablauf zu überdenken und aktivere und gesündere Gewohnheiten zu entwickeln.

Diese Aktivitäten sind mit den acht Hörbüchern verbunden, die Sie auf der TAMUS-Website anhören können, indem Sie auf [here](#) klicken.

# Aktivitäten

## Aktivität 1: Selbstfürsorge, was kann ich für mich tun?

Auch sich selbst gesund zu erhalten, ist für ein ausgeglichenes Leben unerlässlich.

Haben Sie jemals darüber nachgedacht, was Sie für sich selbst tun?



Abbildung 2 Bild von gstudioimagen on Freepik

In der nachfolgenden Tabelle finden Sie einige Aktivitäten, mit denen Sie etwas für sich tun können ("Selbstfürsorgeaktivitäten"). Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um sie zu überdenken.

Betreiben Sie diese Aktivitäten? Wenn ja, nur manchmal oder oft? Wenn Ihre Antwort "Nein" lautet, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, damit zu beginnen 😊

Aktivitäten zur Selbstfürsorge	Nein	Ja, gelegentlich	Ja, oft

Ich beschäftige mich mit Dingen, die mir Spaß machen (Beispiele: Spazierengehen, Lesen, Zeit mit Menschen verbringen, die mir wichtig sind usw.)			
Ich treibe Sport			
Ich achte darauf, dass ich gesund esse			
Ich achte darauf, dass ich genug Schlaf bekomme			
Ich trinke ausreichend Wasser			
Ich unterhalte mich mit anderen Menschen			
Ich bitte um Hilfe, wenn ich sie brauche (Familie, Freunde, medizinisches Fachpersonal, usw.)			
Gibt es noch andere Dinge, die Sie für sich selbst tun, die nicht auf der Liste stehen?			

Denken Sie daran, dass wir unsere Fitness jedes Mal verbessern, wenn wir auf uns selbst aufpassen.! 😊

## Aktivität 2: Danke!

Manchmal fühlen wir uns gestresst und traurig oder vielleicht ängstlich.

Auch wenn wir "diese Tage" erleben, so gibt es doch immer etwas Positives, und sei es auch nur eine Kleinigkeit, für die wir dankbar sind.

Es gibt nichts Besseres, als dies aufzuschreiben, um es noch stärker ins Bewusstsein zu rücken und uns ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.



*Abbildung 3. Bild von studiogstock on Freepik*

Nehmen Sie ein Tagebuch, schreiben Sie das Datum oben auf die Seite und beginnen Sie mit

**“Heute bin ich dankbar für ...”**

Schreiben Sie alles auf, wofür Sie an diesem Tag dankbar sind.

Nehmen Sie sich jeden Tag das gleiche Tagebuch zur Hand und beginnen Sie jedes Mal mit einer neuen Seite, wenn Sie schreiben.

Es ist eine gute Idee, dies am Abend vor dem Schlafengehen zu tun.! 😊

## Aktivität 3: Mein Kalender

In Hörbuch 3 erklären wir, wie nützlich es sein kann, eine alltägliche Routine zu haben.

Diese Übung wird Ihnen helfen, Ihre eigene Routine zu entwickeln, die auf Ihre Interessen und Wünsche abgestimmt ist.



Abbildung 4. Bild von upklyak on Freepik

Nehmen Sie einen Kalender mit ausreichend Platz, um für jeden Tag der Woche einige Eintragungen vorzunehmen. Falls Sie noch keinen Kalender haben, nehmen Sie Stift und Papier und erstellen Sie eine Tabelle wie die folgende.

Zeite	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag

Überlegen Sie, was Sie gerne tun und

- ✓ tragen Sie in den Kalender ein, was Sie bereits regelmäßig tun. Zum Beispiel Zeitung lesen, mit der Familie zu Mittag essen, Gartenarbeit usw.

- ✓ schreiben Sie auch die Zeit auf, in der Sie diese Aktivitäten mehr oder weniger ausüben.
- ✓ überlegen Sie sich nun etwas Neues, das Sie gerne tun würden, oder etwas, das Sie ab und zu tun. Gehen Sie zum Beispiel in den Park, trinken Sie einen Kaffee mit Ihrem Nachbarn oder mit Freunden, machen Sie Sport, usw.

Tragen Sie diese Aktivität an einem bestimmten Tag und zu einer bestimmten Uhrzeit in den Kalender ein. Zum Beispiel Mittwoch um 11.00 Uhr.

Von nun an werden Sie jeden Mittwoch um 11.00 Uhr (oder die von Ihnen gewählte Zeit und Stunde) eine Stunde für die Sache verwenden, die Sie sich vorgenommen haben.

Wir können Ihnen versichern, dass Sie nach ein paar Wochen nicht mehr in den Kalender schauen müssen, es wird völlig automatisch sein, dass Sie diese Aktivität jede Woche am gleichen Tag durchführen!

Sie können gerne noch mehr in Ihren Kalender eintragen, aber achten Sie darauf, dass Sie sich daran halten. 😊



## Aktivität 4: Gemeinsam aktiv werden

Soziale Kontakte haben große Auswirkungen auf unser Wohlbefinden.

Zeit mit anderen zu verbringen, macht uns einfach glücklicher!

Wenn wir glücklich sind, wird auch unser Körper leistungsfähiger.

Die Pflege sozialer Kontakte ist so wichtig, dass wir sicherstellen möchten, dass Sie dies auch tun.

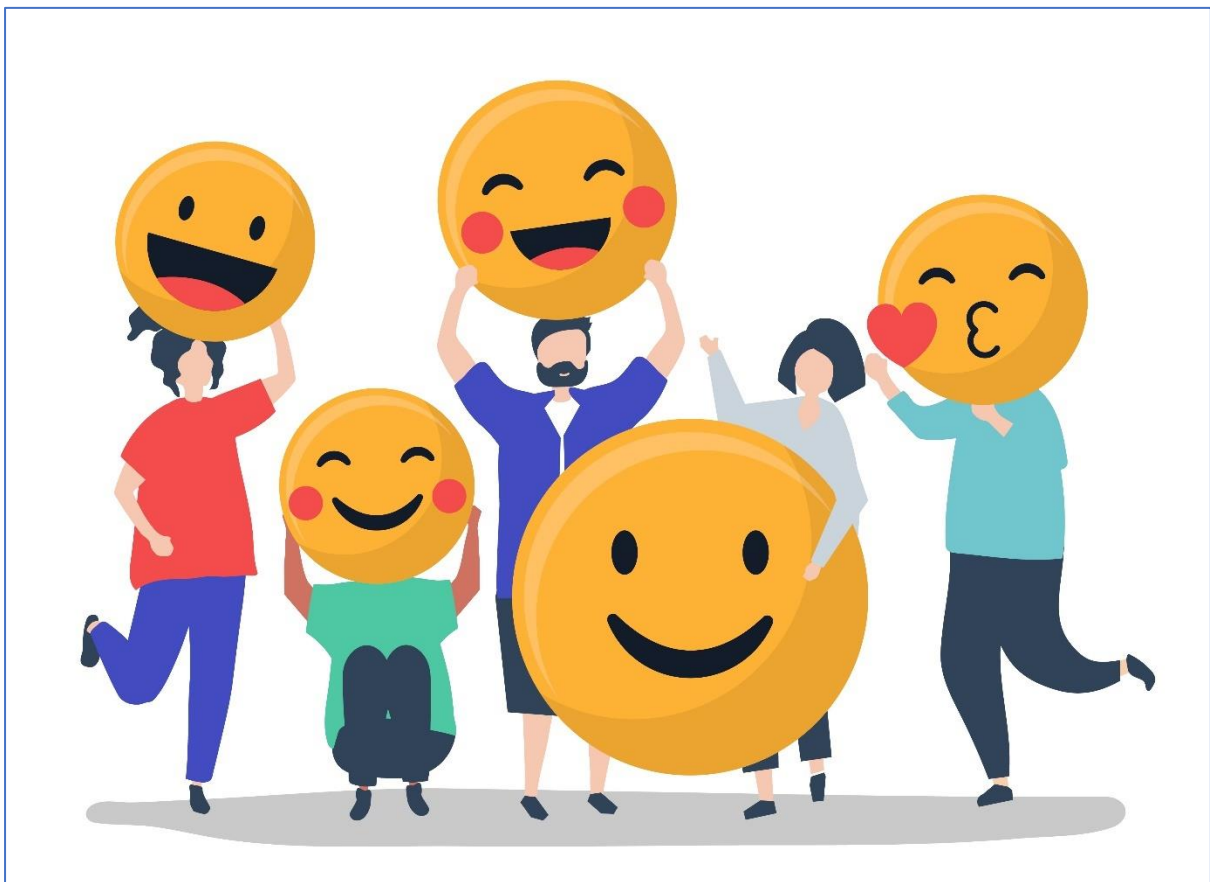


Abbildung 5. Bild von rawpixel.com on Freepik

Um Ihnen dabei zu helfen, haben wir eine Liste mit sozialen Aktivitäten erstellt, die Sie als Beispiel nehmen können (siehe Tabelle unten).

Aber natürlich können Sie sich auch Gedanken über andere machen.


Wählen Sie jede Woche eine dieser Aktivitäten aus und erledigen Sie sie vor Ende der Woche.

Eine gute Idee wäre es, sie in Ihren Kalender bei Aktivität 3 einzutragen.! 😊

## Aktivität 5: Aktives Zuhören

Beim aktiven Zuhören geht es darum, sich voll auf die Unterhaltung mit dem Gesprächspartner einzulassen.

Aktives Zuhören hat viele Vorteile. Zum Beispiel hilft es uns, Vertrauen aufzubauen und die Situationen und Gefühle anderer Menschen zu verstehen.

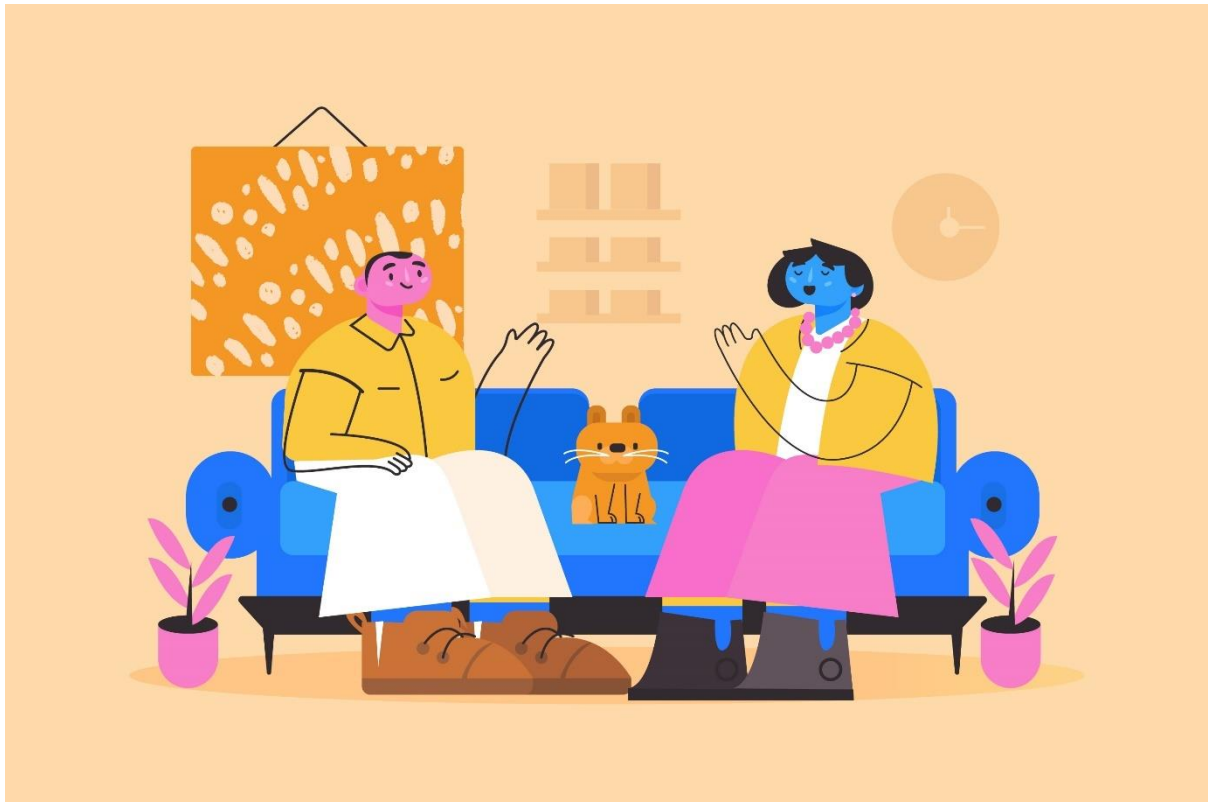


Abbildung 6. Bild von freepik

Versuchen wir es!

Wenn Sie das nächste Mal mit Ihrem Partner, einem Freund oder einem Familienmitglied sprechen, empfehlen wir Folgendes:

**Nehmen Sie sich einen Moment Zeit**, um den Kopf freizubekommen und Ihre Aufmerksamkeit auf die Person zu richten, der Sie gerade zuhören.

**Stellen Sie Augenkontakt mit Ihrem Gesprächspartner her**, um ihm zu zeigen, dass Sie aufmerksam und interessiert sind. Dieser nonverbale Hinweis vermittelt Ihr

Interesse an dem, was die Person zu sagen hat, und ermutigt diese, weiter zu erzählen.

**Entspannen Sie Ihre Arme und Schultern** (keine verschränkten Arme)

**Sie können nicken**, mit "Ich sehe" und "Ich verstehe" bestätigen und sich leicht nach vorne lehnen, um Ihre Aufmerksamkeit zu zeigen.

**Vermeiden Sie es, Ihren Gesprächspartner zu unterbrechen** oder in Gedanken eine Antwort zu formulieren, während er oder sie spricht. Konzentrieren Sie sich stattdessen darauf, die Perspektive und die Gefühle der anderen Person zu verstehen, ohne sie zu beurteilen oder zu bewerten.

**Stellen Sie offene Fragen**, die dazu einladen, die Gedanken und Gefühle des Gesprächspartners zu ergründen oder zu überdenken.

**Widerstehen Sie dem Drang, sofort Lösungen anzubieten.** Es ist ganz natürlich, dass man Ratschläge geben möchte, aber konzentrieren Sie sich stattdessen darauf, die Sorgen und Bedürfnisse des Gesprächspartners vollständig zu verstehen, bevor Sie gemeinsam mögliche Lösungen ausloten.

Aktives Zuhören erfordert Geduld und Übung.

Dies wiederum befähigt Sie, Unterstützung und Einfühlungsvermögen anzubieten und kann Ihnen und der anderen Person helfen, schwierige Emotionen oder Themen anzusprechen oder Dinge, die Sie bisher nicht mit ihr teilen konnten 😊

## Aktivität 6: Zeit zum Entspannen

Die psychische Gesundheit kann unser körperliches Wohlbefinden beeinflussen.

Entspannungsaktivitäten können unsere geistige Gesundheit verbessern und unserem Körper helfen, sich besser zu fühlen.



Abbildung 7. Bild von freepik

Versuchen wir die folgende Entspannungsübung: Tiefes Atmen.

### So funktioniert's:

- ✓ Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie aus.
- ✓ Atmen Sie ein und entspannen Sie Ihre Bauchmuskeln.
- ✓ Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch ausdehnt und sich Ihre Lungen mit Luft füllen.
- ✓ Atmen Sie weiter ein, bis Sie spüren, wie sich Ihr Brustkorb mit einem tiefen Atemzug ausdehnt.
- ✓ Halten Sie den Atem kurz an und atmen Sie langsam aus. Ziehen Sie den Bauch ein und spüren Sie, wie die letzte Luft aus den Lungen entweicht..

Schließen Sie die Augen, entspannen Sie sich und konzentrieren Sie sich jeden Tag fünf Minuten lang auf diese Atmung.

Diese Atemübungen können unser allgemeines geistiges und körperliches Wohlbefinden verbessern, aber denken Sie daran, **der Schlüssel ist Beständigkeit** 😊

## Aktivität 7: Mein Gemüsetagebuch

Beeinflusst die Ernährung die psychische Gesundheit? Die Antwort ist eindeutig JA

Eine wissenschaftliche Studie ergab, dass allein die Aufnahme von Gemüse und Obst in den Speiseplan einen großen positiven Effekt auf die psychische Verfassung hat. Es wurde festgestellt, dass diese Ernährungsweise das Risiko einer Depression um etwa 30 Prozent senkt.



Abbildung 8. Bild von freepik

Nehmen Sie bitte Stift und Papier.

Teilen Sie das Papier in 2 Spalten auf, indem Sie in der Mitte eine Linie von oben nach unten ziehen.

Schreibe in die linke Spalte eine Liste von Gemüse, das Sie mögen (mindestens 10 verschiedene Sorten).

Schreiben Sie dann in die rechte Spalte eine Liste der Früchte, die Sie mögen (mindestens 10 verschiedene Sorten).

**Gemüse**

**Obst**

•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Nehmen Sie ein anderes Papier und erstellen Sie eine Tabelle mit den 7 Tagen der Woche, die wie folgt aussehen kann:

	<b>Mo</b>	<b>Die</b>	<b>Mit</b>	<b>Do</b>	<b>Frei</b>	<b>Sa</b>	<b>So</b>
<b>Obst</b>							
<b>Gemüse</b>							
<b>Obst</b>							
<b>Gemüse</b>							

Fügen Sie nun jeden Tag 2 Obst- und 2 Gemüsesorten hinzu, und schon haben Sie einen Gemüsekalender für die Woche!

Denken Sie daran, dass die Wahl von Obst und Gemüse der Saison immer die beste Wahl ist, um mehr Nährstoffe zu erhalten.

Denken Sie auch daran, dass eine gute und gesunde Ernährung unserem Körper ein besseres Gefühl gibt und unser geistiges Wohlbefinden verbessert. 😊





Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um die Tabelle auszufüllen. Damit haben Sie Ihre Checkliste für mehr Gesundheit!

**Folgende Hinweise sind zu beachten:**

Machen Sie weiter wie in der 1. Spalte beschrieben und setzen Sie jede Woche eine Aktivität Ihrer Wahl aus Spalte 3 um.

Denken Sie daran, dass es darum geht, aktiv zu bleiben und ein möglichst vielseitiges und interessantes Leben zu führen 😊



# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Co-funded by  
the European Union

Diese Arbeit ist lizenziert unter [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projekt-nummer: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693