

Denkanstöße



Psychisch gesund bleiben in der Krise

Wie geht es Ihnen in der aktuellen Situation? Ist der Shutdown eine willkommene Ruhephase für Sie? Oder sind Sie von starkem Stress und Sorgen geplagt?

In einer Krise wie wir Sie aktuell erleben ist besondere Fürsorge gefragt. Wir alle wollen psychisch gesund bleiben. Nicht nur jetzt, sondern auch über die Covid-19-Pandemie hinaus.



Renate Süssenguth M. Sc.

Psychologin
und Business Coach

Aus der Psychologie wissen wir, welche Faktoren psychische Gesundheit fördern oder erschweren. So wirken sich sozialer Austausch, Struktur und körperliche Aktivität wie ein Schutzschild gegen psychische Erkrankungen aus.

Stellen Sie sich zum Beispiel einmal vor, sie dürften als Einziger bei einem Ballspiel nicht mitmachen, man hätte Sie ausgeschlossen und alle anderen spielten mit. Tatsächlich würde Ihr Gehirn die gleichen Signale senden wie bei körperlichem Schmerz! Das zeigen zumindest wissenschaftliche Studien. Aktuell sind wir alle zu einem gewissen Maß „ausgeschlossen“. Auch wenn Sie wissen, dass Sie nicht die Einzigen sind, Einsamkeit tut weh. Planen Sie sich also regelmäßig Zeit für Austausch mit anderen ein, auch telefonisch oder online. Denken Sie an die Menschen in Ihrer Umgebung, die bereits unter Einsamkeit oder psychischen

Belastungen leiden. Ein persönliches Gespräch kann sehr bedeutsam sein. Eine feste Tagesstruktur ist außerdem eine gute Strategie, dem Gefühl von Kontrollverlust entgegenzuwirken. Planen Sie einen festen Tagesablauf, der nicht nur aus Arbeit besteht und versuchen Sie, Ihren Alltag nach einem festen Rhythmus zu gestalten. Dies steigert das Gefühl von Selbstwirksamkeit und hilft Ihnen auch bei der Integration von anderen gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen wie zum Beispiel gesunder Ernährung, Meditation, Bewegung oder dem Nachgehen Ihrer Interessen. Versuchen Sie, eine „neue Normalität“ im Ausnahmezustand zu kreieren.

Und zuletzt: Bewegung und Sport können wahre Wunder bewirken. Wenn Ihnen nichts mehr einfällt: Bewegen Sie sich! Das ist ein nachgewiesener Erfolgsfaktor von vielen erfolgreichen Führungskräften. Über Bewegung und körperliche Anstrengung reguliert sich unser inneres System. Das Stresshormon Cortisol wird gesenkt. Wir sind besser in der Lage, kreativ zu denken und psychisch stabil zu bleiben. Es gibt unzählige Online-Angebote, die Sie nutzen können. Selbst wenige sportliche 15-Minuten-Einheiten pro Woche oder regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft wirken sich äußerst positiv aus.

Diejenigen, die Verantwortung für Mitarbeiter tragen, müssen in Zeiten der Krise und der digitalen Zusammenarbeit besondere Transparenz, Sicherheit und Vertrauen ausstrahlen. Sich selbst sollten Sie dabei nicht vergessen.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg. Bleiben Sie gesund und achten Sie gut auf sich.

