

Seite 503 f.:

### **Neun Ratschläge zu einer größeren Zufriedenheit und einer besseren mentalen Gesundheit**

1. Rede niemals schlecht über dich selbst. Suche nach den Ursachen deiner Unzufriedenheit in Dingen, die in künftigen Handlungen verändert werden können. Übe an dir und anderen nur konstruktive Kritik – was kann das nächste Mal anders getan werden, um das zu erreichen, was du willst?
2. Vergleiche deine Reaktionen, Gedanken und Gefühle mit denen deiner Freunde und Freundinnen, Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen, Familienmitglieder und anderer Menschen, sodass du die Angemessenheit und Relevanz deiner Reaktionen an einer geeigneten sozialen Norm messen kannst.
3. Pflege einige enge Freundschaften, damit du Gefühle, Freude und Sorgen teilen kannst. Arbeite daran, ein Netzwerk sozialer Unterstützung aufzubauen, zu erhalten und zu erweitern.
4. Entwickle ein Gefühl für eine ausgeglichene Zeitperspektive, in der du dein Augenmerk flexibel auf die Anforderungen einer Aufgabe, einer Situation und deiner Bedürfnisse richten kannst; orientiere dich an der Zukunft, wenn Arbeit zu erledigen ist, an der Gegenwart, wenn das Ziel erreicht und Vergnügen an der Reihe ist, und an der Vergangenheit, um mit deinen Wurzeln in Verbindung zu bleiben.
5. Genieße immer deinen Erfolg und dein Glück (und teile deine positiven Gefühle mit anderen). Notiere alle Qualitäten, die dich besonders und einzigartig machen – Qualitäten, die du anderen anbieten kannst. Eine schüchterne Person kann beispielsweise einer gesprächigen Person aufmerksam zuhören. Sei dir deiner Quellen persönlicher Stärke und deiner verfügbaren Bewältigungsressourcen bewusst.
6. Wenn du das Gefühl hast, die Kontrolle über deine Emotionen zu verlieren, distanziere dich von der Situation, indem du sie körperlich verlässt, indem du in einem Rollenspiel die Position einer anderen Person in der Situation oder dem Konflikt einnimmst, indem du dir die Zukunft vorstellst, um eine neue Perspektive darüber zu gewinnen, was gerade als überwältigendes Problem erscheint, oder indem du mit einer mitfühlenden Person sprichst. Erlaube dir selbst, deine Emotionen zu fühlen und auszudrücken.
7. Denke daran, dass Fehler und Enttäuschung manchmal ein Segen sind. Sie sagen dir vielleicht, dass deine Ziele für dich nicht die richtigen sind, oder bewahren dich vor größeren Enttäuschungen zu einem späteren Zeitpunkt. Lerne aus jedem Fehler. Erkenne Rückschläge mit dem Satz „Ich habe einen Fehler gemacht“ an und mache weiter. Jeder Vorfall, jedes Unglück, jede Verletzung deiner Erwartungen birgt möglicherweise eine wunderbare Gelegenheit in sich, Dinge zu ändern.

8. Stellst du fest, dass du dir oder einer anderen Person in einer Notlage nicht helfen kannst, konsultiere einen ausgebildeten Spezialisten bzw. eine Spezialistin in deiner Umgebung. In einigen Fällen ist ein Problem, das psychisch zu sein scheint, tatsächlich körperlich, und umgekehrt. Erkundige dich nach Anlaufstellen für mentale Gesundheit, bevor du sie brauchst, und nutze sie, ohne dir Sorgen zu machen, stigmatisiert zu werden.
9. Kultiviere gesunde Freuden und Vergnügungen. Nimm dir Zeit zu entspannen, zu meditieren, dich massieren zu lassen, einen Drachen steigen zu lassen und Hobbys und Aktivitäten zu pflegen, die du allein betreiben kannst und mit deren Hilfe du dir selbst näher kommst und deine eigene Wertschätzung steigerst.