Aktiv im Leben stehen

1x1 der mentalen Stärke

bvaeb
Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmenszieles der BVAEB.

© Marion Carniel

Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel

© Andi Bruckner

Obmann
Mag. Dr. Eckehard Quin

Impressum
Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien
Bild Cover: © KieferPix/Shutterstock.com
Auflage: 01/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Sehr geehrte Dame!
Sehr geehrter Herr!

Gesundheit ist ein wichtiger Faktor für ein selbstbestimmtes und angenehmes Leben. Dabei spielen drei Faktoren eine wichtige Rolle – der Körper, die Psyche und die sozialen Kontakte.

Wie wir mit körperlichen Beschwerden umgehen, lernen wir schon als Kind. Angefangen bei einem Schnupfen, über Übelkeit bis hin zu Schürfwunden – tut es irgendwo weh, gehen wir zu einer Ärztin oder einem Arzt. Wenn uns dann noch jemand liebevoll in den Arm nimmt, uns anlächelt und gut zuredet, werden wir noch schneller gesund. Mit psychischen Erkrankungen verhält es sich jedoch anders.

Unser Wohlergehen wird stark von unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Verhalten beeinflusst – kurzum von unserer Psyche. Wir lachen, weil wir fröhlich sind oder ärgern uns, wenn uns jemand beleidigt. Stress, Konflikte oder schwierige Lebensphasen können unsere Psyche aus dem Gleichgewicht bringen. Die Folgen zeigen sich beispielsweise körperlich, psychisch oder im sozialen Umfeld.

In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie Ihre Psyche stärken und gesund erhalten können. Zahlreiche Übungen helfen Ihnen, sich selbst mehr zuzutrauen, achtsam den Moment wahrzunehmen und Ihre Stärken zu erkennen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team der BVAEB-Gesundheitsförderung

Inhaltsverzeichnis

Selbstwirksamkeit 6

Was ist Selbstwirksamkeit? **6**

Wie steigere ich meine Selbstwirksamkeit? **6**

Übung: Sich selbst positiv bestärken 7

Übung: Persönliche Ressourcen bewusst machen 7

Übung: Neues ausprobieren 8

Übung: Verantwortung fördern 9

Übung: Projekte abschließen 9

Achtsamkeit 10

Was ist Achtsamkeit? **10**

Wie trainiere ich meine Achtsamkeit? **10**

Übung: Achtsam essen 11

Übung: Achtsamkeit im Alltag 11

Übung: Atemübung 12

Übung: Achtsames Gehen 13

Übung: Bodyscan 14

Stärken 15

Was sind Stärken? **15**

Übung: Stärken entdecken 16

Wie setze ich meine Stärken richtig ein? **17**

Übung: Stärken lebendig werden lassen..... 18

Unterstützung **19**

Wenn das Gleichgewicht instabil ist:
Zum richtigen Zeitpunkt Hilfe suchen **19**

Wo bekomme ich Unterstützung? **20**

Kostenlose Unterstützung in Österreich **21**

Weiterführende Literatur..... **22**

Selbstwirksamkeit **22**

Achtsamkeit **23**

Stärke..... **23**

Es ist unglaublich, wie viel Kraft die Seele
dem Körper verleihen mag.

- Wilhelm von Humboldt -

Selbstwirksamkeit

Was ist Selbstwirksamkeit?

Situationen aus eigener Kraft zu bewältigen, wird **Selbstwirksamkeit** genannt. Wer an sich selbst glaubt und darauf vertraut, mit den eigenen Fähigkeiten Herausforderungen meistern zu können, erlebt sich als fähig. Das kann auch erlernt werden.

Eine hohe Selbstwirksamkeit

- lässt uns neue Aufgaben und Herausforderungen besser meistern,
- hilft uns beim Erreichen unserer Ziele,
- unterstützt uns beim Ablegen von unliebsamen und schädlichen Verhaltensweisen, wie beispielsweise dem Rauchen, und
- ermöglicht Veränderungen bei psychischem Ungleichgewicht, indem wir gezielt wissen, welche Maßnahmen in Stresssituationen gegenwirken und welche zur Entspannung und Beruhigung eingesetzt werden können.

Wie steigere ich meine Selbstwirksamkeit?

1. Stellen Sie sich lebhaft vor, was Sie wollen!

Mentale Stärke macht im Spitzensport oft das Quäntchen Unterschied zum Sieg aus. Profisportlerinnen und Profisportler stellen sich vor, was sie erreichen möchten. Zusätzlich versorgen sie ihr Denken mit positiven Bestärkungen, wie „Ich schaffe das!“. Sich das erfolgreiche Verhalten und das Wunschziel als Bild vorzustellen, also zu visualisieren, ist eine Strategie, die wir uns abschauen können.

Übung: Sich selbst positiv bestärken

Stellen Sie sich Ihr Ziel so genau und lebhaft wie möglich vor. Sie können es auch aufschreiben oder sich tagsüber immer wieder vorsagen:

- „Ich fühle mich stark und arbeite ständig daran, mein Ziel zu erreichen."
- „Alles, was ich mir vorstellen kann, kann ich auch erreichen."
- „Ich habe die Fähigkeiten, jede Hürde zu meistern."

Oder finden Sie Ihren ganz persönlichen „Bestärkungssatz".

2. Entwickeln Sie förderliche Gedanken!

Gedanken können förderlich sein oder blockieren, ebenso wie unsere Erklärungen für Erfolge und Misserfolge. Während die einen Gelungenes ihrer Anstrengung oder ihren Fähigkeiten zuschreiben („Ich habe gewonnen, weil ich hart trainiert habe."), neigen andere dazu, den Erfolg oder Misserfolg auf äußere Bedingungen zu beziehen („Ich habe gewonnen, weil die Jury gut aufgelegt war."). Daher ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass Erfolg meist aus den eigenen Fähigkeiten entsteht.

Übung: Persönliche Ressourcen bewusst machen

Erinnern Sie sich an vergangene Ereignisse und an schwierige Situationen:

- Wie haben Sie diese damals gemeistert?
- Was haben Sie selbst dazu beigetragen?

Folgende Fragen können es Ihnen erleichtern, auf neue förderliche Gedanken zu kommen:

- Kennen Sie eine Person, die neue Herausforderungen mit Leichtigkeit meistert?
- Was sagt diese Person möglicherweise zu sich selbst?
- Was würden Sie einer Freundin oder einem Freund in schwierigen Situationen als Aufmunterung oder Bestärkung sagen?

3. Probieren Sie Neues aus!

Sich an etwas Neues heranzuwagen, stärkt unser Vertrauen in unsere Fähigkeiten, sei es auch nur eine scheinbare Kleinigkeit. Durch das Erleben und Tun von etwas Neuartigem werden neue Bahnen im Gehirn gebildet, die unsere Selbstwirksamkeit stärken. Fehler sind dabei erlaubt, denn nur durch Fehler entwicklen wir uns weiter.

Übung: Neues ausprobieren

Wenn wir etwas Neuartiges ausprobieren, können wir unbekannte Seiten an uns entdecken. Probieren Sie beispielsweise eine neue Sportart aus! Was lernen Sie alles dabei? Welche Fähigkeiten entdecken Sie an sich selbst? Vielleicht bemerken Sie zum Beispiel, dass Sie sehr ausdauernd oder sehr geduldig sind.

Oder Sie versuchen eine kreative Freizeitbeschäftigung, wie töpfern, tanzen oder basteln. Alles ist erlaubt. Seien Sie neugierig und trauen Sie sich! Entdecken Sie, was alles in Ihnen steckt. Loben Sie sich dafür, was Sie geschafft haben, denn **Selbstlob stimmt!**

© Uuganbayar/Shutterstock.com

4. Übernehmen Sie Verantwortung!

Schon kleine, verantwortungsvolle Aufgaben beweisen uns, dass wir vertrauenswürdig sind und etwas leisten können.

Übung: Verantwortung fördern

Betreuen Sie das Haus mit Garten oder die Tiere Ihrer Freundinnen oder Freunde, während diese im Urlaub sind. Machen Sie Besuchsdienst in einem Altenheim als Freiwillige oder Freiwilliger und bereiten Sie dadurch anderen Menschen Freude!

5. Anfangen, dranbleiben und abschließen

Was immer Sie auch tun: Selbstdisziplin hängt stark mit Selbstachtung und Selbstvertrauen zusammen. Aufgaben auf die lange Bank zu schieben, lässt uns nicht gerade in einem guten Licht vor uns selbst erscheinen und ist auf keinen Fall zufriedenstellend.

Übung: Projekte abschließen

Suchen Sie sich eine Aufgabe, die Sie schon seit längerem erledigen wollten und beenden Sie diese. Räumen Sie beispielsweise die Speisekammer, den Kleiderschrank, die Garage oder das Büro auf. Nehmen Sie das Projekt sofort in Angriff und freuen Sie sich nach Abschluss über die getane Arbeit.

Achtsamkeit

Was ist Achtsamkeit?

Achtsam sein heißt, sich mit allen Sinnen – Hören, Sehen, Fühlen, Riechen und Schmecken – **auf eine einzige Sache zu konzentrieren**. Das können innere Vorgänge sein, wie ein Gefühl oder ein Gedanke oder äußere Eindrücke, wie der Himmel oder das Vogelgezwitscher. Die Kunst dabei ist, **voll und ganz im Hier und Jetzt zu sein**.

- verbessern die Konzentration und Leistungsfähigkeit,
- reduzieren das Stresserleben und
- steigern Ihr Wohlbefinden.

Wie trainiere ich meine Achtsamkeit?

Es gibt zahlreiche Methoden, um die eigene Achtsamkeit zu trainieren. Angefangen bei Atemübungen über Meditation bis hin zu Yoga. Auch im alltäglichen Tun lohnt es sich, mehr auf das Hier und Jetzt sowie auf das bewusste Wahrnehmen zu achten – sei es beim Zähneputzen, Geschirrspülen oder wenn Sie einen Apfel essen.

Übung: Achtsam essen

Versuchen Sie einmal, einen Apfel ganz achtsam zu essen. Dazu nehmen Sie den Apfel zuerst in die Hand. Wie fühlt sich die Schale an? Ist sie glatt oder rau? Welche Farbe hat der Apfel? Wie groß oder klein ist er? Wie riecht der Apfel? Nun beißen Sie ganz langsam in den Apfel. Wo spüren Sie den Geschmack auf der Zunge am intensivsten? Welchen Geschmack nehmen Sie wahr? Schauen Sie sich den Apfel an. Wie viel fehlt jetzt vom Apfel?

Übung: Achtsamkeit im Alltag

Nehmen Sie bewusst den leichten Wind oder die warmen Sonnenstrahlen im Gesicht wahr oder genießen Sie den Duft der Seife in der Dusche. Verweilen Sie im Moment.

Auf den nächsten Seiten finden Sie Übungen, die sich leicht in Ihren Alltag einbauen lassen. Sie können die Übungen jederzeit ausprobieren, beispielsweise während Sie im Wartezimmer Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes sitzen.

Sie möchten sich die „Atemübung“ und den „Bodyscan“ lieber anhören? Dafür scannen Sie bitte die dazugehörigen QR-Codes auf den Seiten 12 („Übung: Atemübung“) und 14 („Übung: Bodyscan“).

© Song_about_summer/Shutterstock.com

Übung: Atemübung

Blicken Sie entspannt in den Raum und nehmen Sie Ihre Umgebung wahr. Konzentrieren Sie sich auf nichts Bestimmtes, sondern haben Sie alles im Blick.

Nun nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Nehmen Sie beim Einatmen wahr, wie sich die Lunge weitet und der Körper sich mit Luft füllt.

Nehmen Sie wahr, wie sich beim Ausatmen der ganze Körper entspannt.

Nehmen Sie wahr, wo Sie den Atem noch spüren.

Legen Sie nun ganz sanft beide Hände auf Ihren Bauch. Nehmen Sie wahr, wie sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Spüren Sie die Bewegung Ihres Atems.

Wenn Gedanken auftauchen, nehmen Sie diese wahr. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder behutsam zurück zu Ihrem Atem.

Atmen Sie noch drei Mal tief ein und langsam wieder aus. Kommen Sie in Ihrem Tempo langsam wieder zurück in das Hier und Jetzt.

Ziel dieser Übung ist es, die Aufmerksamkeit bewusst auf eine einzige Sache und zwar auf den eigenen Atem zu richten.

www.bvaeb.at/psychischfit

Übung: Achtsames Gehen

Suchen Sie einen Ort auf, an dem Sie ungestört sind und gerne spazieren gehen. Bei schönem Wetter können Sie es barfuß in einem Garten oder Park versuchen, dadurch vertiefen Sie Ihre Sinneserfahrungen.

Stellen Sie sich aufrecht hin und spüren Sie bewusst das Gewicht Ihres Körpers und den Boden unter Ihren Füßen. Nehmen Sie Ihre Haltung gezielt wahr und verlagern Sie nun Ihr Gewicht langsam von einem Bein auf das andere.

Heben Sie dann langsam einen Fuß und achten Sie dabei aufmerksam auf die beteiligten Muskeln und auf Ihr Gleichgewicht. Machen Sie sich die Art und Weise, wie Sie Ihren Fuß absetzen, ganz bewusst. Nehmen Sie anschließend aufmerksam das Absetzen Ihres Fußes wahr und wie der andere Fuß sich danach vom Boden löst. Beobachten Sie, wie komplex die Bewegung eines einfachen Schrittes ist!

Spüren Sie die Luft auf Ihrem Gesicht, auf den Armen, hören Sie auch Ihren Atem und die Geräusche, die Sie umgeben?

Seien Sie ganz gegenwärtig und nehmen Sie jeden Schritt aufmerksam wahr, gehen Sie einfach um des Gehens willen, ohne Zweck und ohne Ziel.

Ziel dieser Übung ist es, die Aufmerksamkeit bewusst auf eine einzige Sache und zwar auf das Gehen zu richten.

(Aus „Das kleine Übungsheft – Achtsamkeit“ von Ilios Kotsou.)

Übung: Bodyscan

Setzen Sie sich bequem und aufrecht auf Ihren Stuhl und schließen Sie Ihre Augen. Beobachten Sie zunächst Ihre Atmung – ohne sie beeinflussen zu wollen.

Scannen Sie Ihren Körper von unten nach oben. Wie fühlt sich Ihr Körper heute an? Vielleicht spüren Sie Verspannungen oder ein leichtes Kribbeln.

Beginnen Sie mit der linken Körperhälfte und richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Zehen des linken Fußes. Was spüren Sie in den Zehen? Vielleicht den Stoff der Socken oder den Fußboden? Es kann auch sein, dass Sie nichts spüren – auch das ist in Ordnung.

Wandern Sie nun langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter zur Ferse, zum Fußrücken, hinauf zum Sprunggelenk, zum Unterschenkel, zum Knie, zum Oberschenkel dann zur Hüfte, zum Bauch, zur Brust, zum Rücken, zum Oberarm, zum Unterarm, zu den Händen und zum Abschluss zu den Fingern, zu den Schultern und zum Kopf. Nehmen Sie bewusst Ihre ganze linke Körperhälfte – von den Zehen bis zum Kopf – wahr.

Lenken Sie danach die Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Atem. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und langsam wieder aus. Nun wandern Sie zur rechten Körperhälfte. Beginnen Sie wieder bei den rechten Zehen und wandern Sie langsam nach oben. Lassen Sie sich ruhig Zeit dabei. Spüren Sie, wie sich Ihre rechte Körperhälfte anfühlt.

Atmen Sie noch ein paar Mal tief ein und aus. Beenden Sie den Bodyscan, indem Sie sich genüsslich recken und strecken.

Ziel dieser Übung ist es, die Aufmerksamkeit bewusst auf eine einzige Sache und zwar den Körper zu richten.

Stärken

Was sind Stärken?

Eine Stärke ist etwas, das wir gut können und gerne machen. Es kann eine bestimmte **Eigenschaft** sein, wie gut zuhören zu können oder einfühlsam, neugierig oder aktiv zu sein. Aber auch **Fähigkeiten**, wie Malen oder handwerkliches Geschick, zählen als Stärken. Setzen wir bei einer Aufgabe unsere Stärken ein, können wir hervorragende Ergebnisse erzielen.

In uns allen stecken Stärken und Schwächen. Die „Werkseinstellung“ unseres Gehirns ist darauf ausgelegt, Probleme und Gefahren schnell zu erkennen. Dadurch neigen wir eher dazu, den Fokus auf die Schwächen zu richten als auf unsere Stärken. Lange Zeit konzentrierte sich auch die Psychologie vor allem auf die negativen Aspekte des Menschen, also auf etwaige Störungen. Dank neuester Forschungen, vor allem durch die „Positive Psychologie“, rücken positive Aspekte, wie Stärken, immer mehr in den Vordergrund.

Zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten bestätigen, dass sich der aktive Einsatz individueller Stärken wesentlich auf die Lebenszufriedenheit auswirkt. Das liegt daran, dass

- wir uns vitaler und lebendiger fühlen,
- wir das, was wir tun, als sinnerfüllter wahrnehmen,
- wir uns besser konzentrieren können,
- wir bessere Leistungen erbringen,
- wir mit Rückschlägen besser umgehen,
- sich unsere Beziehungsqualität verbessert und
- wir uns gerne auf Neues einlassen.

Übung: Stärken entdecken

Schritt 1: Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und beantworten Sie die unten angeführten Stärken-Fragen. Schreiben Sie Ihre Antworten am besten auf.

Schritt 2: Überlegen Sie sich, wie Ihre Freundinnen und Freunde die Fragen beantworten würden. Was denken Sie, welche Stärken schätzt Ihr Freundeskreis an Ihnen? Schreiben Sie die Antworten in einer anderen Farbe auf.

Schritt 3: Wenn Sie möchten, können Sie auch eine Person aus Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis persönlich befragen.

Stärken-Fragen:

Vergangenheit:
- Worauf sind Sie stolz?
- Was haben Sie gern und gut gemacht?

Gegenwart:
- Welche Aufgaben finden Sie derzeit spannend oder aufregend?
- Wofür setzen Sie sich ein, wo investieren Sie Zeit und Energie?
- Was machen Sie gerne?

Nahe Zukunft, wie beispielsweise nächste Woche oder nächsten Monat:
- Auf welche Aufgaben freuen Sie sich in der nächsten Zeit?
- Welche Aufgaben möchten Sie gerne öfters machen?

Stärken-Beispiele: Gut zuhören können, Situationen mit Humor begegnen, direkt und ehrlich sein sowie optimistisch sein.

Ziel dieser Übung ist es, die eigenen Stärken zu erkennen und diese im Alltag bewusst einzusetzen und zu nutzen.

Wie setze ich meine Stärken richtig ein?

Beim Einsatz der Stärken ist es wie mit dem Essen, je ausgewogener, desto besser. Setzen Sie Ihre Stärken zu wenig oder zu viel ein, können diese rasch zu Schwächen werden.

Hier sind einige Beispiele, wie sich ein zu geringer, ein ausgewogener und ein übertriebener Einsatz der Stärken auswirken kann:

ZU WENIG DAVON	AUSGEWOGEN	ZU VIEL DAVON
feige	mutig	waghalsig
leichtsinnig	vorsichtig	verschlossen
unbesorgt	fürsorglich	aufopfernd

Jede Situation, sei es im Gespräch mit jemandem oder in einer Sitzung mit Kolleginnen und Kollegen, fordert unterschiedliche Charaktereigenschaften. Der Einsatz der eigenen Stärken gelingt nicht immer. Doch je öfter Sie es probieren, umso leichter fällt es Ihnen. Sie nutzen somit nicht nur Ihr ganzes Potenzial, sondern reduzieren Stress, verbessern Ihre Gesundheit, erhöhen Ihre Energie und steigern Ihr Wohlbefinden.

© fizkes/Shutterstock.com

Übung: Stärken lebendig werden lassen

Die eigenen Stärken aktiv einzusetzen, fällt oft schwer. Um sich der wesentlichen Stärken bewusst zu werden und diese aktiv und ausgewogen anzuwenden, hilft nachstehende kleine Übung. Notieren Sie Ihre Gedanken zu den folgenden Fragen:

- Beschreiben Sie eine Ihrer Stärken in einem kurzen Satz.
- Benennen Sie die beiden Extreme für „zu wenig davon“ und „zu viel davon“.
- Finden Sie Beispiele aus dem Alltag, wie Sie diese Stärke sinnvoll und wirksam einsetzen können.

Unterstützung

Wenn das Gleichgewicht instabil ist: Zum richtigen Zeitpunkt Hilfe suchen

Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und soziale Unterstützung können das eigene, psychische Wohlbefinden verbessern. Auf der anderen Seite gibt es viele Begebenheiten, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen können. Beispielsweise können Stress, Konflikte oder schwierige Lebensphasen die Psyche ins Ungleichgewicht bringen. Viele sehen dabei über ihre Sorgen und Ängste hinweg oder schämen sich sogar dafür. Meist sind es Gedanken wie „So schlimm ist es doch nicht.“, „Ich brauche keine Hilfe.“ oder „Das schaffe ich schon alleine.“, die jemanden davon abhalten, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Psychische Belastungen werden in unserer Gesellschaft oft als Schwäche gesehen und gelten nach wie vor als Tabuthema. Aufgrund dessen trauen sich viele Menschen nicht über ihr psychisches Wohlbefinden zu sprechen oder ignorieren dieses aus Angst davor, dass andere Menschen schlecht von ihnen denken könnten.

Je früher man sich diesen Herausforderungen stellt und sich Hilfe sucht, desto besser und schneller können die dafür verantwortlichen Belastungen reduziert beziehungsweise vermieden und mehr Gesundheit gelebt werden.

Psychische Beschwerden sind grundsätzlich den körperlichen Beschwerden gleichzusetzen. Sowohl beim Körper als auch bei der Psyche kann die richtige und rechtzeitige Behandlung zu einer Verbesserung bis hin zur Lösung der Probleme führen. Die Wirksamkeit von psychischen Behandlungsmöglichkeiten ist dabei wissenschaftlich belegt.

Wo bekomme ich Unterstützung?

Ab und zu gerät das psychische Gleichgewicht in Schieflage. Einige schaffen es selbst, die Balance wiederherzustellen, andere benötigen dafür Unterstützung. Doch wo bekommt man die richtige professionelle Unterstützung?

Psychiaterinnen und Psychiater
Psychiaterinnen und Psychiater sind Ärztinnen und Ärzte, die Medizin studiert haben und sich im Zuge der Fachärztinnen- oder Fachärzteausbildung auf den Bereich „Psychiatrie“ spezialisiert haben. Sie diagnostizieren und behandeln psychische Störungen und Krankheiten. Dabei dürfen sie Medikamente verschreiben und überprüfen deren Wirksamkeit und Nebenwirkungen.

Psychologinnen und Psychologen
Psychologinnen und Psychologen schließen ein Psychologie-Studium ab. Sowohl während des Studiums als auch nach dem Studium können verschiedene Schwerpunkte, wie „Klinische Psychologie“, „Gesundheitspsychologie“ oder „Arbeitspsychologie“ gewählt werden. Psychologinnen und Psychologen beschäftigen sich mit dem Erleben und Verhalten des Menschen. Ihre Kenntnisse und Methoden basieren auf wissenschaftlicher Forschung.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten
Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten absolvieren eine zusätzliche Ausbildung zu ihrem Quellenberuf und spezialisieren sich auf eine therapeutische Richtung. Es gibt rund 20 verschiedene therapeutische Richtungen. Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten beschäftigen sich mit psychisch bedingten Störungen.

Kostenlose Unterstützung in Österreich

Bedenken Sie immer: Sich Hilfe zu holen, ist ein Zeichen von Stärke.

Hier finden Sie einige österreichweite, kostenlose Angebote:

Psychologische Online-Beratungen – ein Präventions-Service der BVAEB
www.bvaeb.at/beratung

Kriseninterventionszentrum
www.kriseninterventionszentrum.at
www.promenteaustria.at

Frauenhelpline
www.frauenhelpline.at

Männernotruf
www.maennernotruf.at

Rat auf Draht für Kinder und Jugendliche
www.rataufdraht.at
147

Psychologische Studierendenberatung
www.studierendenberatung.at

Telefonseelsorge
www.telefonseelsorge.at
142

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP)
www.boep.or.at

Gesundheitsportal Österreich
www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/psychische-krankheiten

Weiterführende Literatur

Selbstwirksamkeit

Branden, D. (1995).
Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls.
Piper Verlag GmbH: München.

Kaluza, G. (2005).
Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.
Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Poletti, R. (2020).
Das Kleine Übungsheft – Selbstbewusstsein.
München: Scorpio Verlag.

Potreck, F. (2020).
Sieben Bausteine zur Stärkung des Selbstwertes.
Psychologie in Österreich, Vol. 40.

Potreck-Rose, F., Jacob, G. (2012).
Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen.
Stuttgart: Klett-Cotta. Stuttgart.

Schachinger, H.E. (2020).
Selbstwertgefühl und wertschätzende Beziehungen fördern.
Ein Praxisbericht. Psychologie in Österreich, Vol. 40.

Thalmann, Y.-A. (2020).
Das kleine Übungsheft – Glückstraining.
München: Scorpio Verlag.

Van Stappen, A. (2018).
Das Kleine Übungsheft – Selbstliebe.
München: Trinity Verlag.

Achtsamkeit

Kabat-Zinn, J., Kesper-Grossman, U. (2004)
Die heilende Kraft der Achtsamkeit.
Freiamt: Arbor-Verlag.

Kotsou, I. (2020).
Das kleine Übungsheft. Achtsamkeit.
München: Scorpio Verlag.

Himmel, Y. (2020).
15 Minuten Achtsamkeit – die neue Glücksformel: 66 Achtsamkeitsübungen für Gelassenheit, Lebensfreude und Glücksmomente.
Heidesee: Independently published.

Stärke

Blickhan, Daniela. (2015).
Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis.
Paderborn: Jungermann Verlag.

Biswas-Diener, Robert. (2010).
Practicing positive psychology coaching: Assessment, activities and strategies for success.
Hoboken: Wiley.

Heining, N. (2019).
Glücksprinzipien. Mit dem fundierten Erkenntnisschatz der Positiven Psychologie zu mehr Lebensfreude, Erfolg und einem gelingenden Leben.
Berlin: Springer.

Keller, Theresa. (2017).
Persönliche Stärken entdecken und trainieren. Hinweise zur Anwendung und Interpretation des Charakterstärken-Tests.
Wiesbaden: Springer.

Mach‘s einfach.

Mach‘s smart.

Mach‘s papierfrei.

Mach‘s anders.

Mach‘s digital mit

Meine bvaeb

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

auch online unter: www.meinebvaeb.at

Informationen zu den Leistungen und Services der BVAEB erhalten Sie unter:

050405 (österreichweit zu den Servicezeiten)

www.bvaeb.at/kontakt