Emotionen und Beziehungen

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: © loreanto/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.

Körper und Psyche funktionieren im Zusammenspiel. Dies spiegelt sich auch in unserer Sprache wider. Redensarten, wie beispielsweise „Es liegt mir schwer im Magen.“ oder „Die Angst sitzt mir im Nacken.“ zeigen die enge Verknüpfung von Emotionen mit körperlichen Symptomen. Auch unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle. Situationen werden von uns bewertet, mit unseren Erinnerungen abgeglichen und können dadurch unsere aktuelle Stimmung prägen. Ein und dieselbe Situation oder Person kann unterschiedliche Emotionen hervorrufen.

In dieser Broschüre werden die Themen „Emotionen“ und „Beziehungen“ näher betrachtet. Zudem gehen wir der Frage auf den Grund, welchen Einfluss Emotionen auf Sie und Ihre Beziehungen haben. Verschiedene Übungen unterstützen Sie dabei, Ihre Emotionen zu verstehen, gut damit umzugehen und positive Beziehungen zu stärken.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team der BVAEB-Gesundheitsförderung

Inhaltsverzeichnis

Emotionen **6**

Was sind Emotionen? **6**

Wie entstehen Emotionen? **6**

Welchen Sinn haben negative Emotionen? **9**

Wie kann ich mit negativen Emotionen umgehen? **9**

Übung: Es ist, was es ist 10

Übung: Ärgern in Minuten 11

Übung: Gedanken und Emotionen verändern 12

Übung: Gegenteilige Handlung 13

Wie wirken positive Emotionen? **14**

Welche positiven Emotionen gibt es? **15**

Wie fördere ich positive Emotionen? **15**

Übung: Läuft gut 15

Übung: Was mich zum Lachen bringt 16

Beziehungen **17**

Was ist eine Beziehung? **17**

Wie erkenne ich eine gute Beziehung? **17**

Übung: Meine wichtigsten Werte 18

Übung: Gute Beziehungen erkennen 20

Wie gestalte ich soziale Beziehungen? **21**

Unterstützung 23

Wenn das Gleichgewicht instabil ist:
Zum richtigen Zeitpunkt Hilfe suchen 23

Wo bekomme ich Unterstützung? 24

Kostenlose Unterstützung in Österreich 25

Weiterführende Literatur 26

Emotionen 26

Beziehungen 27

Ein Lächeln ist die kürzeste Entfernung
zwischen zwei Menschen.

- Chinesisches Sprichwort -

Emotionen

Was sind Emotionen?

Emotionen sind Empfindungen, die durch die gedankliche Bewertung einer Situation ausgelöst werden.

Emotionen kennen wir alle, sie begleiten uns ständig, sie gehören zu uns und wir spüren sie vor allem körperlich.

- Wir sind **enttäuscht**, wenn wir den „Traumjob“ nicht bekommen,
- **verärgert**, wenn der Hund das Blumenbeet zerstört,
- **stolz**, wenn wir eine Aufgabe lösen,
- **traurig**, wenn ein Familienmitglied verstirbt,
- **überrascht**, wenn wir unerwartet Besuch bekommen,
- **ängstlich**, wenn wir in der Dunkelheit unterwegs sind und
- **glücklich**, wenn wir unsere Liebsten umarmen.

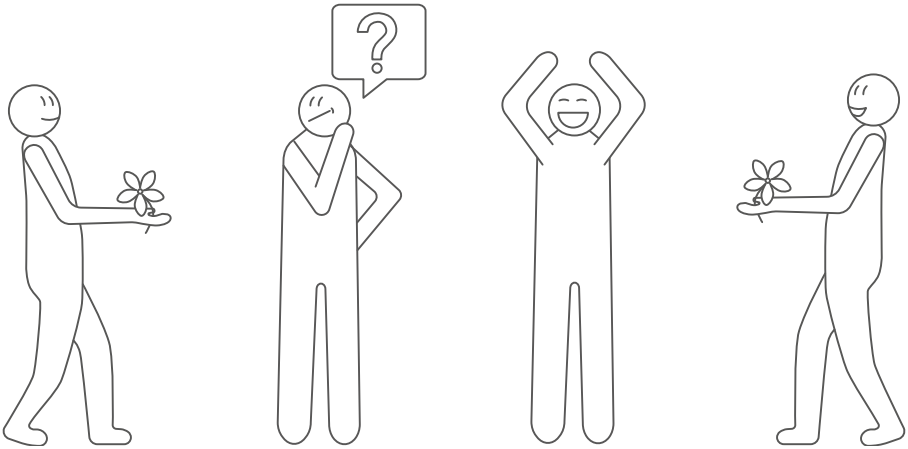
All das sind Emotionen.

Wie entstehen Emotionen?

Eine Situation löst durch eine Bewertung eine Emotion aus und dementsprechend verhalten wir uns.

Wenn uns zum Beispiel ein Mensch eine Blume schenkt, bewerten wir das als nette Geste. Wir freuen uns oder haben sogar Schmetterlinge im Bauch. Dankend nehmen wir die Blume an.

Situation → Bewertung → Emotion → Verhalten



Verspüren wir eine Emotion, so passiert mit uns zur gleichen Zeit auf unterschiedlichen Ebenen sehr rasch sehr viel:

Körperlich: Unser Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, wir spannen unsere Muskeln an, atmen schneller, schwitzen und bekommen feuchte Hände.

Kognitiv: Das sind die eigenen Gedanken, die oft automatisch ablaufen, wie beispielsweise, dass wir das Schöne sehen und dankbar sind oder auch grübeln und uns Sorgen machen.

Affektiv: Gefühle, wie Freude, Liebe, Angst oder Hilflosigkeit, kommen hoch.

Verhalten: Wir sind überschwänglich, vorsichtig, zögernd, aggressiv und handeln abhängig von Bewertung und Emotion.

Die Bewertung von ein und derselben Situation kann zu verschiedenen Emotionen und zu unterschiedlichem Verhalten führen.

Stellen Sie sich folgende Gegebenheit vor:

Situation: An einem Tag gehen Sie aus dem Haus. Es kommt Ihnen auf der anderen Straßenseite Ihre Nachbarin entgegen und geht an Ihnen vorbei, ohne Sie zu grüßen.

Bewertung: Sie denken, dass sie böse auf Sie ist und deshalb nicht grüßt.

Emotion: Sie sind enttäuscht und ein wenig traurig, da sie beide eine gute Nachbarschaftsbeziehung haben.

Verhalten: Sie nehmen sich vor, diese Nachbarin in Zukunft nicht mehr auf Ihre Sommerparty einzuladen.

...und nochmal, ein wenig anders:

Situation: An einem Tag gehen Sie aus dem Haus. Es kommt Ihnen auf der anderen Straßenseite Ihre Nachbarin entgegen und geht an Ihnen vorbei, ohne zu grüßen.

Bewertung: Sie denken, dass sie vertieft in ihren Gedanken ist, da sie gerade viel Stress in der Arbeit hat.

Emotion: Sie empfinden Gelassenheit, da sie beide eine gute Nachbarschaftsbeziehung haben und daher wissen, dass Sie es nicht persönlich nehmen müssen.

Verhalten: Sie nehmen sich vor, die Nachbarin zu fragen, ob sie Unterstützung braucht bzw. ob sie sich über eine Kaffeeeinladung freuen würde.

Welchen Sinn haben negative Emotionen?

Angst aktiviert, macht wach und hilft, unseren Organismus zu schützen.

Ärger gibt Energie, um uns durchzusetzen.

Scham sorgt dafür, dass soziale Regeln eingehalten werden.

Schuld motiviert uns, das eigene Verhalten zu überdenken und anzupassen.

Traurigkeit und Enttäuschung helfen, uns von Vorhaben, Beziehungen, Zielen zu lösen.

Negative Gefühle sind wichtig und gehören zum Leben dazu. Doch wenn sie zu stark sind oder zu lange andauern, dann beeinträchtigen sie unser Leben. Körperliche („Es liegt mir schwer im Magen!“) sowie psychische („Ich fühle mich leer!“) Beeinträchtigungen können entstehen. Deshalb ist es wichtig, negative Emotionen rasch unter Kontrolle zu bringen.

Wie kann ich mit negativen Emotionen umgehen?

Zunächst ist es wichtig, negative Emotionen zu erkennen und zu benennen. Fühle ich mich verärgert, ängstlich, beschämt, schuldig oder ähnliches? Wie stark ist mein Gefühl? In der Folge gibt es Strategien, wie Sie negative Emotionen anerkennen und aktiv beeinflussen können.

Emotionen annehmen

Bewertungen lösen negative Emotionen aus. Das Zulassen negativer Empfindungen und das kurzfristige „Aushalten“ sind jedoch notwendig, damit unser Gehirn diese Emotionen bewusst wahrnehmen, verarbeiten und in einem weiteren Schritt positiv verändern kann.

Übung: Es ist, was es ist

Atmen Sie ein paar Mal ruhig ein und aus. Lassen Sie die Emotionen zu und beobachten Sie, was in Ihrem Körper und in Ihren Gedanken passiert.
Wo spüren Sie das Gefühl? Wie fühlt es sich an? Welche Gedanken tauchen auf?

Lassen Sie sich ruhig Zeit. Manchmal dauert es ein bisschen. Nun fokussieren Sie sich wieder auf Ihre Atmung. Mit der Einatmung wiederholen Sie in Gedanken mehrmals die Worte „Es ist“ und mit der Ausatmung „was es ist“.

Sie können sich diese Übung auch gerne anhören. Dafür scannen Sie bitte den dazugehörigen QR-Code .

Ziel dieser Übung ist es, die aktuelle Emotion zu akzeptieren und die Atmung bewusst zu beeinflussen. Durch die verlangsamte Atmung werden wir emotional ruhiger.

www.bvaeb.at/psychischfit

© Minerva Studio/Shutterstock.com

Negative Emotionen zeitlich begrenzen

Emotionen können kurz oder lange andauern. Die Dauer wird von der Intensität der Emotion und von uns selbst gesteuert. Nehmen wir beispielsweise die Emotion „Ärger“: Jede und jeder entscheidet selbst, ob sie oder er sich kurz, stunden-, tage- oder wochenlang ärgert. Bestimmen Sie selbst, ob und wie lange Sie sich über etwas ärgern!

Übung: Ärgern in Minuten

Welche Ärger-Situation kommt in meinem Alltag immer wieder vor?

_____

_____

Wie lange werde ich mich zukünftig darüber ärgern?

_____

Wenn das Ereignis wieder eintritt, dann lassen Sie den Ärger kurz zu und folgen Sie anschließend Ihrem Plan, wie Sie in solch einer Situation gerne reagieren wollen. Sprechen Sie ein deutliches **Stopp** aus – gedanklich oder tatsächlich – atmen Sie tief ein und stoßartig wieder aus und beenden Sie damit das Ärgern.

Ein Ziel-Gefühl bestimmen

Möchten Sie die negative Emotion verändern, ist es wichtig, eine Ziel-Emotion zu definieren. Wie wollen Sie sich stattdessen fühlen? Was können Sie aktiv dafür tun, um sich – zumindest ein bisschen – besser zu fühlen?

Statt Ärger könnte beispielsweise das Ziel sein, sich mehr in Gelassenheit zu üben, statt Angst vielleicht Sicherheit oder Mut. Zur Überwindung von Scham könnte als Ziel Selbstbewusstsein angestrebt werden. Die Emotion „Gelassenheit“ wäre beispielsweise ein positives Gegenstück zum Gefühl „Traurigkeit“. Haben Sie ein Ziel-Gefühl für sich bestimmt, fällt es Ihnen leichter, Tätigkeiten zu finden, die diese Ziel-Emotion in Ihnen auslöst. Bei Traurigkeit können Sie beispielsweise Ihre Lieblingsmusik auflegen oder ein Gespräch mit einer Freundin oder einem Freund führen.

Bewerten und damit Emotionen verändern

Übung: Gedanken und Emotionen verändern

Nehmen Sie folgende Situation an:

Situation: Sie stellen sich bei der Supermarktkassa an. Plötzlich bemerken Sie, dass sich vor Ihnen eine Person reingedrängelt hat.

Bewertung: Sie denken, dass es so nicht geht.

Emotion: Sie werden wütend.

Verhalten: Sie sprechen die Person an und sagen ihr, dass sie sich hinten anstellen soll.

Wie hätte diese Situation auch anders verlaufen können?

Situation: Sie stellen sich bei der Supermarktkassa an. Plötzlich bemerken Sie, dass sich vor Ihnen eine Person reingedrängelt hat.

Bewertung:

Emotion:

Verhalten:

Übung: Gegenteilige Handlung

Emotionen lassen sich dadurch verändern, dass man bewusst das Gegenteil von dem Verhaltensimpuls setzt, der mit der zu verändernden Emotion einhergeht.

Zum Beispiel sich bei Stress langsam zu bewegen und sich bewusst Zeit zu lassen oder bei Ärger betont freundlich mit dem Gegenüber zu sprechen. Welche Emotion aus Ihrem Alltag möchten Sie verändern und wie würde eine gegenteilige Handlung aussehen?

Ziel dieser Übung ist es, mit dem eigenen Verhalten negative in positive Emotionen umzuwandeln.

Perspektive wechseln

Unsere Wahrnehmung ist subjektiv, das heißt, wir sehen eine Situation aus unserem persönlichen Blickwinkel. Ein Perspektivenwechsel bedeutet, sich in andere Personen hineinzuversetzen und somit Situationen „mit anderen Augen“ zu betrachten. Dies hilft uns, das Verhalten anderer besser zu verstehen.

Zum Beispiel befürchten wir bei Scham, dass andere uns negativ bewerten oder negativ reagieren. Fragen Sie sich: „Was würde ich darüber denken, wenn das jemand anderem passiert wäre?“ oder „Was würde ich denken, wenn diesen Fehler jemand anderer gemacht hätte?“.

Wie wirken positive Emotionen?

Aus der wissenschaftlichen Forschung wissen wir, dass negative Emotionen intensiver sind und länger anhalten als positive Empfindungen.

Positive Emotionen

- erweitern unsere Aufmerksamkeit,
- eröffnen uns neue Verhaltensweisen und Handlungsmöglichkeiten und
- machen uns kreativer.

Auch wenn wir es vielleicht gerne hätten und immer nur gute Gefühle erleben und dauerhaft glücklich sein möchten, sieht die Realität anders aus. Gute Gefühle kommen und gehen und negative Emotionen sind Teil des Lebens. Je mehr gute Gefühle Sie bewusst „anstupsen“ und erleben, umso eher werden Sie „aufblühen“.

Denn, je mehr positive Emotionen wir haben, desto besser stehen die Chancen, weitere positive Gefühle zu erleben. Die „Positive Psychologie“ spricht hier von der „Aufwärtsspirale der positiven Emotionen“ und vom „Aufblühen“. Daher ist es wichtig, ganz gezielt mehr positive Emotionen in unser Leben zu bringen.

Die gute Nachricht ist: Sie können jederzeit damit beginnen! Suchen Sie bewusst Situationen und Erlebnisse, die Sie schön finden und Sie glücklich machen.

Halten Sie es mit Gefühlen wie Voltaire:

„Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“

Welche positiven Emotionen gibt es?

Neben Freude, Stolz, Heiterkeit und Vergnügen können wir auch inspiriert, interessiert und neugierig sein. So ist beispielsweise Liebe jene positive Emotion, die sich in unzähligen Liedern, Filmen und Geschichten wiederfindet. Ferner staunen wir, wenn uns etwas beeindruckt. Wir können uns geborgen, frei, gerührt, entspannt, überwältigt, verzückt und noch vieles mehr fühlen. Selbst in den bittersten Stunden können uns positive Emotionen, wie Hoffnung und Dankbarkeit, helfen, mit schweren Herausforderungen im Leben umzugehen.

Wie fördere ich positive Emotionen?

Dazu gibt es einige Möglichkeiten. Je öfter Sie diese üben, umso leichter wird es Ihnen fallen.

Übung: Läuft gut

Um positive Emotionen bewusst wahrzunehmen, braucht es etwas Übung. Suchen Sie sich ein Notizheft, in das Sie gerne schreiben. Reservieren Sie jeden Abend ein paar Minuten, in denen Sie Ihren Tag nochmals gedanklich durchgehen. Fragen Sie sich:

1. Was ist heute gut gelaufen?
2. Wo war ich da? Wer war daran beteiligt?
3. Was habe ich dazu beigetragen und warum war es gut?
4. Welche positiven Gefühle hatte ich heute? Wie hat sich das angefühlt?

Notieren Sie das aktuelle Datum und darunter Ihre Antworten. So erhalten Sie eine tolle Sammlung Ihrer positiven Gefühle.

Ziel dieser Übung ist es, sich die positiven Erlebnisse und Emotionen des Tages bewusst zu machen und diese in den Fokus zu rücken.

Übung: Was mich zum Lachen bringt

Wer kennt sie nicht: Tiervideos, die uns zum Schmunzeln bringen oder „Pannen-Videos“, die uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern?

Erstellen Sie Ihren eigenen Ordner, beispielsweise am Handy, der Sie zum Lachen bringt. Sammeln Sie alle Fotos und Videos, die Ihnen Freude bereiten. Sie können auch verschiedene Ordner erstellen, wie zum Beispiel „Liebe“ oder „Hoffnung“. Dort speichern Sie alles ab, was in Ihnen dieses Gefühl auslöst. So locken Sie mit nur wenigen Klicks positive Emotionen hervor.

Ebenso können Sie nette e-Mails oder gutes Feedback in einem eigenen Ordner auf Ihrem Computer oder Laptop sammeln und sich bei Bedarf durch das Lesen wieder in gute Stimmung bringen.

© Andrey_Kuzmin/Shutterstock.com

Beziehungen

Was ist eine Beziehung?

Eine Beziehung entsteht, wenn sich mindestens zwei Personen mehrmals begegnen, miteinander sprechen und gemeinsam etwas unternehmen.

Soziale Beziehungen begleiten uns das ganze Leben, egal ob in Form von Freundschaft, Liebe oder Bekanntschaft. Ob uns eine Beziehung gut tut oder eher schadet, hängt von deren Qualität ab. Forschungen zeigen, dass positive und liebevolle Beziehungen

- das emotionale Wohlbefinden verbessern,
- Stress reduzieren und
- Entspannung fördern.

Wie erkenne ich eine gute Beziehung?

Eine gute Beziehung entsteht, wenn zwei Menschen gemeinsame Erfahrungen sammeln, Zeit miteinander verbringen, sich über den Alltag austauschen, Probleme lösen und sich über Erfolge freuen. Dadurch werden gemeinsame Erinnerungen geschaffen.

Eine wichtige Rolle spielen auch die eigenen Werte und die des anderen. Werte, wie Ehrlichkeit oder Verlässlichkeit, können die Qualität der Beziehung positiv beeinflussen.

Übung: Meine wichtigsten Werte

Jeder und jedem von uns werden von klein auf bestimmte Werte vermittelt. Für die eine oder den einen ist Ehrlichkeit besonders wichtig, für die andere oder den anderen steht Hilfsbereitschaft im Vordergrund. Werte sind wie ein Kompass, denn sie zeigen uns, was uns wichtig ist. Im Laufe des Lebens und mit jeder Beziehung können sich diese verändern.

Schritt 1: Sie finden nachstehend eine Auswahl an Werten. Falls ein Wert fehlt, können Sie diesen gerne ergänzen. Überlegen Sie, was für Sie in Ihrem Leben und in Ihren Beziehungen wichtig ist. Wählen Sie maximal zwölf Werte aus und markieren Sie diese.

Abenteuer	Hilfsbereitschaft	Pünktlichkeit
Bescheidenheit	Humor	Respekt
Ehrlichkeit	Kompromissbereitschaft	Selbstbestimmung
Einfühlungsvermögen	Kreativität	Sensibilität
Erfolgsorientierung	Kritikfähigkeit	Sicherheit
Flexibilität	Leidenschaft	Spaß
Freiheit	Lernbereitschaft	Spiritualität
Fröhlichkeit	Liebe	Toleranz
Geduld	Mitgefühl	Tradition
Gelassenheit	Mut	Treue
Geradlinigkeit	Nähe	Unabhängigkeit
Gerechtigkeit	Neugierde	Verantwortung
Gesundheitsbewusstsein	Offenheit	Vertrauen
Glaubwürdigkeit	Optimismus	Wohlstand
Großzügigkeit	Ordnung	Zugehörigkeit
Harmonie	Perfektion	Zuverlässigkeit
Herzlichkeit	persönliche Entwicklung	

Weitere Werte:

_____

_____

Schritt 2: Nun erfolgt eine Reihung. Die Werte, die Ihnen sehr wichtig sind, tragen Sie bei +++ ein, die Werte, die Ihnen wichtig sind, bei ++ und alle anderen markierten Werte notieren Sie bei +.

+++	++	+

Ziel dieser Übung ist es, herauszufinden, welche Werte Ihnen in Ihren Beziehungen derzeit wichtig sind.

Übung: Gute Beziehungen erkennen

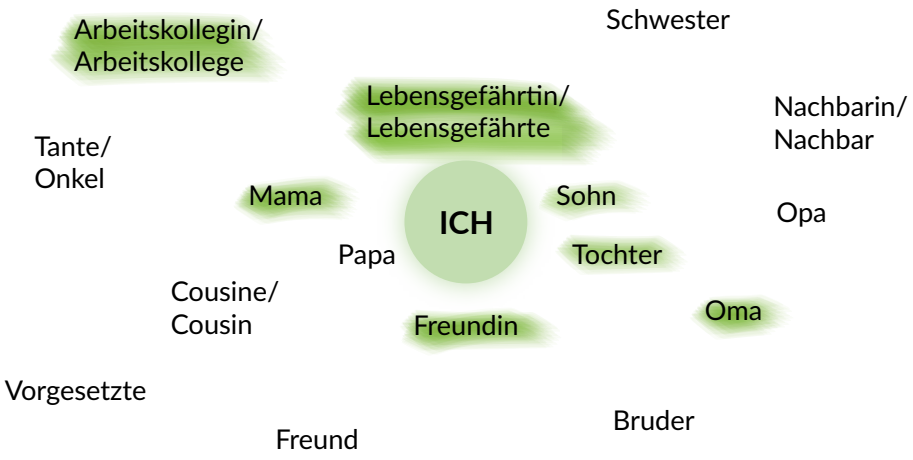
Nehmen Sie ein Blatt Papier und zeichnen Sie in der Mitte des Blattes einen Kreis. In diesen Kreis schreiben Sie „ICH“ oder Ihren eigenen Namen.

Schreiben oder zeichnen Sie nun Personen Ihres sozialen Umfeldes, wie Familienangehörige, Freundinnen und Freunde oder Kolleginnen und Kollegen, um den Kreis herum. Je näher die Person Ihnen steht, umso näher platzieren Sie deren Namen zum Kreis.

Markieren Sie die Personen, mit denen Sie besonders gerne Zeit verbringen, die Ihnen gut tun und die Sie in guten und schlechten Zeiten begleiten sowie Personen, denen Sie vertrauen, die Sie respektieren und mit denen Sie ehrliche Gespräche führen können.

Abschließend können Sie noch überlegen, mit welchen Personen Sie gerne mehr Kontakt haben möchten.

Zum Beispiel:



Ziel dieser Übung ist es, gute soziale Beziehungen zu erkennen und zu vertiefen.

© Rawpixel.com/Shutterstock.com

Wie gestalte ich soziale Beziehungen?

Bei Beziehungen spielen die eigenen Werte, Vorstellungen und Erwartungen eine große Rolle. Sind diese Werte, beispielsweise in einer Partnerschaft, sehr verschieden, können sich diese unterschiedlich auf Beziehungen auswirken. Möglicherweise werden diese einerseits als erfrischend oder andererseits auch als störend erlebt. Nachfolgend erhalten Sie einige Tipps zur bewussten Stärkung Ihrer Beziehung:

Achten Sie auf sich und Ihre Gefühle

Wie eine Beziehung erlebt wird, hängt eng mit den eigenen Emotionen zusammen. Fühlen wir uns allgemein gut, verzeihen wir zum Beispiel eher. Sind wir generell genervt, kann eine Kleinigkeit zum Streit führen. Machen Sie nicht die anderen für Ihr eigenes Wohlergehen verantwortlich.

Zeigen Sie Wertschätzung

Anerkennende Worte, ein Lob, ein Dankeschön – die Vielfalt an kleinen Aufmerksamkeiten macht es aus. Schreiben Sie eine nette Karte, bedanken Sie sich für das Raustragen des Mülls, rufen Sie an und sagen Sie, dass Sie den anderen vermissen. Es gibt unzählige Möglichkeiten, Menschen zu zeigen, dass man sie schätzt.

Unterstützen Sie sich gegenseitig

Versetzen Sie sich in die Situation der oder des anderen und bieten Sie Ihre Unterstützung an: Gehen Sie einkaufen, wenn die- oder derjenige krank ist oder passen Sie einen Nachmittag auf die Kinder auf.

Signalisieren Sie, dass man auf Sie zählen kann. Durch gute Taten intensivieren Sie Beziehungen und – das ist wissenschaftlich nachgewiesen – auch in Ihr eigenes Glücksempfinden.

Reden Sie miteinander

Hören Sie aufmerksam zu und lassen Sie die oder den anderen aussprechen. Fassen Sie mit eigenen Worten zusammen, was Sie verstanden haben. Erzählen Sie, was Sie fühlen.

Beziehungen machen unser Leben lebenswert. Dabei spielt es keine Rolle, ob es kurzfristige oder langjährige Beziehungen sind. Wichtig ist nur, dass man seine Werte leben kann und die Beziehung einem gut tut.

Unterstützung

Wenn das Gleichgewicht instabil ist: Zum richtigen Zeitpunkt Hilfe suchen

Um psychisch gesund zu sein, ist es wichtig, negative Emotionen gelegentlich neu zu bewerten und gute zwischenmenschliche Beziehungen zu pflegen. Zusätzlich kann das Fördern positiver Emotionen das 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 der 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 professionelle Hilfe sucht, desto besser und schneller können diese Belastungen reduziert beziehungsweise vermieden und gesundheitsbewusster gelebt werden.

Psychische Beschwerden sind grundsätzlich den körperlichen Beschwerden gleichzusetzen. Wenn rechtzeitig und richtig behandelt wird, kommt es zu einer Verbesserung bis hin zur Lösung der Probleme sowohl im psychischen als auch im physischen Bereich. 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

Emotionen

Berking, M. (2010).
Training emotionaler Kompetenzen.
Berlin: Springer.

Berking, M. et al. (2008).
General emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. Behaviour Research and Therapy,
46, 1230-1237.

Greenberg, L. S. (2002).
Emotion-focused therapy: Coaching clients to work trough their feelings.
Wahsington, DC, US: American Psychological Association.

Kaluza, G. (2004).
Stressbewältigung.
Berlin: Springer.

Miller, W., Rollnick, S. (2004).
Motivierende Gesprächsführung.
Freiburg: Lambertus.

Pauls, C. A. (2004).
Physiological consequences of emotion regulation: Taking into account the effects of strategies, personality and situation.
In: Philipot, P., Feldman, R. S. (Eds.), The Regulation of Emotion (pp. 333-358).
London: Lawrence Erlbaum.

Salovay, P., Mayer, J. D. (1990).
Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality,
9, 185-211.

Beziehungen

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

Lenarz, J. (2019).
Ein guter Plan.
Berlin: Ein guter Verlag.

Tomoff, M. (2017).
Positive Psychologie in Liebe und Partnerschaft. Für Neugierige und Betroffene.
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