



## INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

**„Verstehen heißt: mit dem Herzen hellsehen.“**

**(Victor-Marie HUGO** \* 26. Februar 1802 in Besançon, † 22. Mai 1885 in Paris) war ein französischer Schriftsteller..)



Die Dinge sind nicht das was sie sind,  
sie sind das was man aus ihnen macht

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 84 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE  
GESUNDHEIT**  
© 2018

### Herbst

Oktoberwind liegt auf dem Bauche  
und wirbelt frech mit kaltem Hauche  
die welken Blätter in die Welt.  
Die blassen Fensterscheiben zittern,  
die Bäche sind erschreckt und flittern,  
die Hasen ducken sich ins Feld.

Du, hohe Sonne, kämpfst vergebens  
mit schwachem Strahle kranken Lebens:  
der Winter wartet auf dem Berg.  
Die Verse sind ganz steif gefroren,  
sie haben allen Schwung verloren  
und humpeln wie ein alter Zug.

(Richard von SCHAUKAL 1874-1942)



### GESUND

#### „ERFOLGREICH REDEN MIT DEM ARZT“

(von Eva ROHRER)

**Missverständnisse, Pannen, Behandlungsfehler - daran sind oft Kommunikations-Probleme schuld.**

➤ **Sie** verlassen die Ordination und fühlen sich nicht ausreichend informiert oder haben vergessen, wichtige Fragen zu stellen? Oder sie warten „ewig“ auf der Ambulanz und erleben das Personal als unfreundlich? Häufig sind das die Folgen schlechter Kommunikation.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

## INHALT DIESER AUSGABE

„Erfolgreich reden mit dem Arzt“ (Seite 1/2/3)

„DEPRESSION - krank oder nur schwach“ (Seite 3)

„Ich bin wer anderer . . .“ (Seite 4)

„Wie viel Licht braucht der Mensch?“ (Seite 4/5/6)

„Sudoku“ (Seite 6)

„Quiz“ (Seite 6)

„Kreuzwörterrätsel“ (Seite 7)

„Das mache ich morgen!“ (Seite 7/8/9)

Rezept - „Eierlikörtorte“ (Seite 9)

„Spruch des Monats“ (Seite 9)

Gedicht - „Dankbarkeit“ (Seite 9)

Buchtipps „Was die Seele essen will“ (Seite 10)

„Kurz Witz“ (Seite 10)

„Nächste Ausgabe“ (Seite 10)

### Auflösungen

„Sudoku“

„Quiz“

„Kreuzwörterrätsel“ (Seite 11)

„Sponsoren“

„Impressum“ (Seite 11)

**Ein** unbefriedigendes Arzt-Patient-Gespräch kann eine Kettenreaktion auslösen: „Patienten halten sich dann oft nicht an die vorgeschlagene Behandlung, was wiederum negative Folgen auf die Gesundheit hat. 80 Prozent aller Klagen über Behandlungsfehler sind auf Gesprächsprobleme zurückzuführen“, so Mag. Britta Blumencron, Beraterin und Lehrgangsbeauftragte für Gesundheitskommunikation. Sie führt Schulungen für Ärzte sowie Gesundheits- und Krankenpfleger durch.

**Lange** Wartezeiten und überfüllte Ambulanzen zermürben Patienten, Ärzte und Pflegepersonal gleichermaßen. „Da ist die junge Turnusärztin, die sich nicht mehr auf die Toilette traut, weil sie am Gang zur Rede gestellt wird. Der besagte Patient wartet seit fünf Stunden . . .“, schildert Mag. Blumencron ein Beispiel. „Die Medizinerin ist total überlastet, der Patient empfindet das Warten als Ignoranz. Auch Ärzte und Pflegepersonen fühlen sich durch Sparcorsett und Bürokratie oft nicht wertgeschätzt. Es ist eine Tatsache, dass der Wunsch nach persönlicher Ansprache gestiegen ist.“ Von beiden Seiten ist Verständnis für diese Probleme gefragt.

**Was** macht die Zufriedenheit der Patienten im Spital aus? Der sogenannte Picker-Report 2013 hat ergeben, dass eine gute Gesprächsbasis mit dem Personal im Krankenhaus, Empathie und Wertschätzung wichtiger sind als die Qualität des Essens.

**Was** können Sie als Patient zum gelungenen Arztbesuch beitragen?

**Bereiten** Sie einen Zettel vor, auf dem Sie stichwortartig Notizen machen:

- Beschreiben Sie kurz Ihre Beschwerden, wie oft diese auftreten, unter welchen Umständen, wie lange sie bestehen und wann sie sich bessern bzw. verschlimmern.
- Nennen Sie Erkrankungen und Operationen in der vergangenen Zeit (mit Befunden), während Ihrer Kindheit und Jugend, zumindest mit ungefähren Datum.
- Krankheiten in der Familie
- Geben Sie alle Arzneimittel an, die Sie aktuell nehmen (auch vermeintlich harmlose wie pflanzliche), um Nebenwirkungen zu vermeiden.
- Von Interesse sind auch Ihre Lebensgewohnheiten und –umstände wie Stress, Bewegungsmangel, Übergewicht usw., da diese in Zusammenhang mit vielen Erkrankungen stehen.
- Schreiben Sie auf, was Sie den Arzt fragen möchten und notieren Sie das Wesentliche seiner Antworten. In der Hektik oder wenn man aufgeregt ist, vergisst man leicht darauf.
- Es ist Ihnen peinlich, den Arzt auf bestimmte Dinge anzusprechen? Keine Sorge, kaum ein Gesundheitsproblem, das der Mediziner nicht kennt bzw. gesehen hätte.
- Wenn Sie bezüglich Untersuchung und Therapie unsicher sind

oder diese nicht möchten, fragen Sie bestimmt, aber freundlich nach der Notwendigkeit, den Vor- und Nachteilen sowie Alternativen.

- Wenn Sie etwas nicht verstanden haben: Nachfragen ist keine Schande! Ein „Verstehe ich Sie richtig?“ oder „Sie meinen . . .“ wird Ihnen der Arzt nicht übel nehmen.
- Fällt Ihnen eine Entscheidung schwer oder haben Sie Bedenken, ist es durchaus angebracht, eine Zweitmeinung einzuholen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## **GESUND**

### **„DEPRESSION - KRANK ODER NUR SCHWACH“**

**(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)**

**Leider herrschen noch immer viele Mythen über diese Krankheit, das zeigt vor kurzem ein Kongress in Ottenschlag (NÖ) auf.**

➤ **„Depressionen** sind keine richtige Erkrankung, sondern lediglich ein Zeichen von Schwäche“, „Betroffene müssen sich einfach zusammenreißen oder in Urlaub gehen“, Antidepressiva machen abhängig“ oder „Arbeitsstress ist für ein Burn-out verantwortlich“. Mit diesen Mythen räumte Univ.-Prof. Dr. Christoph Pieh (Leiter des Departments für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit an der Donau-Universität Krems) bei einem Kongress im Lebens.Resort Ottenschlag (NÖ) auf.

**Dieses** Leiden zählt zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Die Zahl der Betroffenen steigt rasant - weltweit sind es rund 322 Millionen Menschen (laut einer Studie der World Health Organization (WHO) im Jahr 2015). Obwohl diese Erkrankung sehr präsent ist, gibt es in der Bevölkerung immer noch ein hohes Maß an Unwissen darüber.

**Prim. Dr.** Christiane Handl, Ärztliche Leiterin des Fachbereichs Rehabilitation psychischer Erkrankungen im Lebens.Resort Ottenschlag betonte auf dem Kongress: „Der Großteil der Patienten, die einen 6-wöchigen Rehabilitationsaufenthalt bei uns absolvieren, ist davon betroffen.“

**Wie** unterscheidet man zwischen Trauer und Niedergeschlagenheit? Ersteres ist ein von äußeren Faktoren ausgelöster Zustand (etwa durch Verlust eines geliebten Menschen), wobei sich die Stimmung ins Negative „verschiebt“, man spürt einen seelischen Schmerz.

**„Niedergeschlagenheit** bezeichnet im allgemeinen einen depressiven Zustand ohne erkennbaren äußeren Einfluss. Sie bezieht sich neben der Stimmungslage auch auf eine körperliche Ermattung und Erschöpfung“, erklärte Univ.-Prof. Dr. Henriette Walter (Leitende Oberärztin an der Medizinischen Universität Wien/AKH) bei ihrem Vortrag. Beide Erscheinungen können übrigens zu Arbeitsunfähigkeit führen.

**Ein** weiteres wichtiges Thema beim Kongress: Suizid. Täglich sterben in Österreich drei bis vier Menschen durch Suizid, wobei mehr Männer als Frauen davon betroffen sind. Bei Jugendlichen und jungen Menschen ist Suizid die zweithäufigste Todesursache.

**Dr. Thomas** Kapitany (Stv. Ärztlicher Leiter im Kriseninterventionszentrum Wien) hielt in seinem Referat fest, dass im Vorfeld eines Suizids häufig ein depressives Zustandsbild bzw. eine Depression besteht. Eine Gefährdung besteht aber auch für Menschen in Lebenskrisen, z. B. ausgelöst durch Verlusterlebnisse (Todesfälle, Trennungen, Verlust des Arbeitsplatzes) oder auch bei überfordernden Lebensveränderungen. Deshalb frühzeitig professionelle Hilfe suchen!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## GESUND

### „ICH BIN WER ANDERER . . .“

(von Mag. Katharina LHOTSKY)

➤ **Es** gibt Menschen, die Hunde, Schildkröten oder Hummer als Teile ihres Ichs betrachten. Andere wiederum sehen sich als Berühmtheiten (Napoleon, Olympiasieger usw.). Den Rekord bei derartigen Persönlichkeitsspaltungen hält die 1923 geborene Amerikanerin Shirley Mason, die nicht nur einen IQ von 170 aufwies, sondern auch 16 unterschiedliche Persönlichkeiten in sich vereinte. Und alle haben sich abwechselnd zu Wort gemeldet . . .

**Ein** historisch wichtiger Fall ereignete sich aber bereits 1811 in Pennsylvania, als die 19-jährige Mary Reynolds nach 20-stündigem Tiefschlaf erwachte und alle Erinnerungen verloren hatte. Auch Lesen und Schreiben musste sie neu lernen. Statt wie früher sehr religiös und gehemmt zu sein, war sie auf einmal lebhaft und geistreich. Allerdings fiel sie einige Zeit später plötzlich wieder in Bewusstlosigkeit und kehrte nach dem Erwachen in ihren ursprünglichen Zustand zurück.

**Weitere** Fälle wurden danach bekannt. Aber erst Anfang des 20. Jahrhunderts erhielt dieses

Phänomen einen Namen: Multiple Persönlichkeitsstörung. Dann dauerte es bis 1980, ehe diese Form einer psychischen Erkrankung offiziell Einzug in die fachärztlichen Diagnosekataloge hielt. Schon sechs Jahre später wurden alleine in den USA rund 6000 Menschen mit gespaltenen Persönlichkeit festgestellt. Heute gibt es dort laut Schätzungen bis zu 300.000 Betroffene. Renommiertere Psychiater nehmen sogar 3 Prozent der Bevölkerung an!

**Das** entscheidende Schlagwort in diesem Zusammenhang heißt Selbstreflexion: Jeder gesunde Mensch erkennt auf dieser Grundlage, welche Auswirkungen eine Handlung oder Aussage hat. Nur so können wir unser Verhalten kritisch beurteilen. Tatsächlich ist die Fähigkeit nachzudenken und zu überlegen ja nicht angeboren sondern erlernt.

**Störungen** der Selbstreflexion führen zu Verzerrung, Verleugnung oder Verdrängung, wie die Psychiater erklären. Rund 200.000 Frauen und Männer in Österreich leiden an einer der zahlreichen Persönlichkeitsstörungen. Die bekanntesten Krankheitsbilder sind Schizophrenie und Verfolgungswahn (Paranoia).

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## GESUND

### „WIE VIEL LICHT BRAUCHT DER MENSCH?“

(von Susanne ZITA)

**Zu wenig Licht macht nicht nur trübsinnig, es kann auch Krankheiten begünstigen. Experten erklären, wie wir den Winterblues ausbremsen.**

➤ **Der** trübe Herbst- und Winterhimmel spiegelt unsere vermehrte Müdigkeit und Abgeschlagenheit wider. Doch nicht nur das nasskalte Wetter, sondern vor allem der Lichtmangel führen dazu. Der Grund: Unsere innere Uhr wird vor allem über

Lichtreize und Hormone aktiviert. „Durch Lichtmangel kommt es zu Veränderungen in der Konzentration bestimmter Botenstoffe im Gehirn.

**Weniger künstliches Licht und mehr Sonnenlicht mildern Schlafstörungen**

**Hier** sind vor allem die Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin und Dopamin wichtig. Unser Schlaf-Wach-Rhythmus kann außer Takt kommen, wenn Melatonin, das normalerweise die höchsten Konzentrationen am späten Abend aufweist, auch untertags ausgeschüttet wird“, erklärt Prof. Eda Winkler-Pjrek, Leiterin der

Ambulanz für Herbst-Winter-Depressionen am AKH. Diese Dysbalance, also der Mangel an Serotonin und das Übermaß an Melatonin, führt dazu, dass empfindliche Menschen sich zunehmend schlapp und schläfrig fühlen und mehr Appetit verspüren, vor allem auf Süßes und besonders auf Schokolade.

**Glück** ist, wenn die Biochemie im Gehirn stimmt. Das stärkste Sonnenlicht möbelt nicht nur die Psyche auf, sondern hat auch auf das Immunsystem handfeste Auswirkungen. Serotonin ist für viele komplexe Abläufe im Körper zuständig. Das

Glückshormon vertreibt Depressionen, reguliert den Zuckerstoffwechsel, beeinflusst den Magen-Darm-Trakt, das Herz-Kreislauf-System und steigert das Wohlbefinden.

**Die** Sonnenstrahlen fördern die Bildung des so wichtigen Vitamin D in der Haut und vermindern damit die Anfälligkeit für Infekte. Nur etwa zehn Prozent des Bedarfs werden durchschnittlich mit Nahrungsmitteln gedeckt. Die Hälfte der Österreicher sind über die Wintermonate mit Vitamin D unterversorgt. Dies ist insbesondere bei chronisch kranken und pflegebedürftigen Menschen der Fall.

**Vitamin D** kann vom Körper selbst gebildet werden. Allerdings ist dazu genügend Sonnenlicht erforderlich. In Mittel- und Nordeuropa reicht die Sonnenstrahlung in den Wintermonaten jedoch meist nicht aus - und der Körper kann die so dringend benötigten Vitamin-D-Mengen nicht herstellen.

### **Jeder 50. Österreicher leidet an einer saisonal abhängigen Depression.**

**Im** Sommer gebildetes Sonnenvitamin D wird allerdings gespeichert und kann in den Wintermonaten genutzt werden.

**Werden** die Tage kürzer, geht der menschliche Organismus in den Energiesparmodus über. Forscher vermuten, dass sich Menschen, die über Winterdepressionen klagen, schlechter an die kurzen Wintertage anpassen können und ihre innere

Uhr aus dem Takt gerät. Zudem könnten die melanopsinhaltigen Ganglienzellen der Betroffenen weniger lichtempfindlich sein, wodurch sie stärkere und längere Lichtreize brauchen. Optimal wäre, sich vormittags im freien aufzuhalten, eine Stunde würde schon reichen, so Dr. Winkler-Pjrek. Für viele Berufstätige aber ein Ding der Unmöglichkeit.

**In** den Industriestätten verbringen die Menschen die meiste Zeit in Innenräumen - abgeschirmt von natürlichen Lichtverhältnissen. Der durchschnittliche Europäer hält sich maximal zwei Stunden am Tag draußen auf. Die normale Innenbeleuchtung liegt bei etwa 50-500 Lux (internationale Einheit für die Beleuchtungsstärke), während das Licht im freien zwischen 8000 und 100.000 Lux beträgt. Erst ab 1000 Lux wird das chronobiologische Steuerungssystem angesprochen. Wir leben also meist in „chronobiologischer Finsternis“.

**Nicht** alle Lichtarten wirken gleich auf dem menschlichen Rhythmus.

„Sonnenlichtähnliche Beleuchtung beeinflusst den Rhythmus stark. Man hat entdeckt, dass gelblich-rötliches Licht das Melatonin schon. Über 1,5 Millionen Jahre hat sich der Mensch an das Licht des Feuers gewöhnt. Es stört den Schlaf nicht und weckt uns nicht auf“, erklärt der Chronobiologe Maximilian Moser. Während das Sonnenlicht das gesamte Farbspektrum abdeckt, hat LED dagegen maximal 2-3 Farben und

einen hohen Anteil an blaugrünem Licht. Genauso wie Tablets, Computer und Smartphones bringen sie uns um den Schlaf.

**Die** Menge Tageslicht, die ein Mensch benötigt, um seinen zirkadianen Rhythmus aufrechtzuerhalten, variiert je nach Person, abhängig von den Lichtverhältnissen an seinem Arbeitsplatz. Denn auch Spaziergänge im Freien reichen an trüben Tagen nicht aus. Deshalb bedient sich die Medizin eines kleinen Tricks: Sie gaukelt dem Körper vor, es sei Sommer - mit der Lichttherapie.

„**Von** außen zugeführtes Licht kann helfen, die innere Uhr wieder in Gleichklang zu bringen“, erklärt Dr. Edda Winkler-Pjrek. Die Therapiegeräte gibt

### **Die Vitamin-D-Produktion ist für jene, die kaum ins Freie gehen, problematisch.**

es für den Klinik- oder Praxisgebrauch, aber auch für die Anwendung zu Hause. Diese Lichtduschen sind Leuchtstoffröhren, die in einem Gehäuse gebündelt sind und besonders helles Licht ausstrahlen. Je heller das Licht, desto kürzer ist die notwendige Therapieadauer. Bei 10.000 Lux und 50-80 Zentimeter Entfernung sollten 30 Minuten pro Tag ausreichen. Es ist nicht notwendig, ständig in die Lampe zu blicken. Man kann also während der Lichttherapie frühstücken oder lesen. Es wird aber angeraten, manchmal direkt ins Licht zu schauen.

**In** der Ambulanz für Herbst- und Winterdepressionen sind die

Geräte um diese Jahreszeit im Dauereinsatz. Die saisonal abhängige Depression (SAD) tritt meistens im Alter von 30 bis 60 Jahren auf. Bei Dreiviertel der Patienten wird ein Heißhunger auf Kohlenhydrate festgestellt. Frauen sind häufiger betroffen von SAD als Männer. Man vermutet hormonelle und auch konstitutionelle Unterschiede in bestimmten Botenstoffsystemen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



### „DENKSPORT“ - „SUDOKU“

➤ **Ein Sudoku** besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind.

**Jede** Zeile, Spalte und Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal.

**In** ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

1	3			2		5		
	9		1			7		
		2	9	5				
	2	7		4	8			
8								3
	9	3		8	4			
		4	3	9				
	5		8			2		
6	8			9				1

2	8	3						
			8	3	4	9		
	9	6	7	2		8		1
	4						9	5
				9	8		7	
	6			4	2			
6						5	4	9
5	7		9	8	1			
3		9	4					7

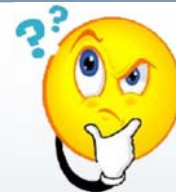
**Der** Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der Position der angegebenen Zahlen.

**Bei** einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können!

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**  
( Lösung auf Seite 11 )



### QUIZ



#### Wissen Sie das?

- 1.) Wer war der letzte deutsche Kaiser?  
a.) Friedrich III., b.) Ludwig II., c.) Albert I., d.) Wilhelm II.
- 2.) Welcher der Begriffe ist keine Sauce?  
a.) Worcestershire, b.) Darjeeling, c.) Cumberland, d.) Hollandaise
- 3.) Worum handelt es sich bei Quezal?  
a.) Mittelamerikanischer Vogel, b.) jüdischer Kerzenleuchter, c.) Mongolisches Hauszelt, d.) Portugiesisches Fleischgericht

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**  
( Lösungen auf Seite 11 )



#### „BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörenswerte CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an:

[office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

oder im Kuvert an:

Johann BAUER - A-3571 GARS/KAMP - Albrechtgasse 562/1/2

	1		2			3	
1		4			5		6
	2				3		
4				7			
	8 5		9		10		11
6							
			7	12		13	
8		14					
				9	15		16
	17 10		18				
11							
			12			19	
13		20			14		
				21 15			
	22 16						
17				18	23		24
			25 19				
20					21		

## KREUZWORTRÄTSEL



**Senkrecht:** 1 Spielkartenfarbe, 2 vor-springender Gebäudeteil, 3 Metalllegierung, 4 zugestellte Menge, 5 nach Art von (franz.), 6 Kf.: Int. Gartenbauausstellung, 7 Zeitmessgerät, 8 griech. Kunstgöttin, 9 engl. Adelstitel, 10 Kf.: Transmission Control Protocol, 11 Stadt in Israel (Flughafen), 12 reicher an Jahren, 13 Kw.: Int. Kontonummer, 14 Kurort bei Innsbruck, 15 Bez. für Medizin, Heilkunst (griech.), 16 engl. geheim, 17 Kosename für Vater, 18 nord. Gott (Merz.), 19 tönernes Blasinstrument, 20 Hartschalenfrucht, 21 Psalmenzeichen, 22 persönl. Fürwort, 23 Kurzwort für eine niederl. Nachrichtenagentur, 24 englisch: Bucht, 25 Kf.: Curie,

**Waagrecht:** 1 ungs.: Unsinn, 2 EDV-Kw. für eine Speicherart, 3 Schiffsmessgerät, 4 Staat im südlichen Afrika, 5 Verbindungsmittel für Bausteine, 6 ung.: Donau, 7 sehr schnell, 8 Schlosserwerkzeug, 9 geolog. Zeitalter, 10 Alleebaum, 11 brit. Hunderasse, 12 engl.: Irrtum, 13 Fragewort, 14 Spitzname Eisenhowers † 1969, 15 Kartenspiel, 16 Schmiedeherd, 17 Fruchtbrei, 18 Brot-, Käseform, 19 Blumenrohr, 20 asiatische Völkergruppe, 21 engl.: zahlen,

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**  
( Lösung auf Seite 11 )



## GESUND und LEBEN - MOTIVATION

### „DAS MACHE ICH MORGEN!“

(von Jaqueline KACETL)

**Wie man dem inneren Schweinehund auf die Schliche kommt und ihm ein Schnippchen schlägt.**

➤ „Ich verschiebe nichts auf morgen, was ich nicht möglicherweise übermorgen erledigen kann“, bemerkte der englische Schriftsteller Oscar Wilde. Und beschreibt damit ein Phänomen, das für viele von uns alltäglich ist: Aufgaben, die Unlustgefühle auslösen, werden auf die lange Bank geschoben und auf morgen vertagt. Die Steuererklärung, die Hausaufgabe oder das Lernen für eine Prüfung erledigt man dann erst auf den letzten Drücker und unter zeitlichem Stress. Psychologen rechnen solche Verhaltensweisen der Gruppe der Erregungs-Aufschieber zu: Das Arbeiten unter Druck knapp vor einer Deadline lässt den Adrenalinspiegel in die Höhe schnellen und spornt zu Höchstleistungen an. Erreicht man doch noch zeitgerecht das Ziel und erledigt den Auftrag erfolgreich, stellt sich ein Hochgefühl ein. Wer vor allem Unlustgefühle vermeiden will, verliert sich oft in ewigen Vorarbeiten, ohne zum Kern der Aufgabe vorzudringen.

#### Was dahinter steckt

**Allgemein** sind negative Gefühle wie schlechtes Gewissen, Schuldgefühle, Reue oder Angst aber

ständige Begleiter der „Aufschieberitis“. Dahinter verbergen sich meist Versagensängste, der Glaube an Perfektionismus, Scham, Angst vor Erfolg oder Minderwertigkeitsgefühle. Typisch ist auch, sich mit anderen Tätigkeiten wie telefonieren, im Internet surfen, essen oder aufräumen abzulenken. In seinem Buch „Der innere Schweinehund bleibt zu Hause“ zeigt der Psychotherapeut Stefan Bienenstein innere Motive und Strategien auf, die zu Handlungsblockaden führen. Solche Motivationskiller können Glaubenssätze sein wie „Sport liegt mir nicht“ oder „Ich bin eben nicht gut in Mathematik“, die einem in jungen Jahren von Familienangehörigen oder Lehrkräften zugeschrieben werden. Später werden sie als Wahrheit verinnerlicht und entfalten ihre destruktive Kraft. Bienenstein weiß: „Mit einer negativen Grunderwartung, mit festsitzenden Glaubenssätzen, die einem Fähigkeiten absprechen, brauchen wir erst gar nicht an ein Projekt herangehen. Wir müssen zunächst unsere blockierenden Glaubenssätze erkennen, löschen und dann erst frei werden für Neues.“

### **Selbsterkenntnis**

**Eine** Rolle bei der Aufschieberitis kann auch das Verharren in einer angstfreien Komfortzone spielen. Änderungen werden dann aus Angst vor dem Neuen gemieden. Das führt dazu, dass der Job trotz großer Unzufriedenheit nicht gewechselt oder die unglückliche Beziehung weitergeführt wird. „Bei Lebensveränderungen wissen wir nicht, ob wir diesen überhaupt gewachsen sind oder ob wir uns nicht schrecklich blamieren werden. Oft gestehen wir uns Ängste nicht so leicht ein. Wir helfen uns mit Strategien, indem wir Motive und Gründe benennen, die es uns jetzt und hier unmöglich machen, etwas zu unternehmen.“ Sich das Leben aber mit zu vielen Gewohnheiten einzurichten, kann auf Dauer depressiv machen. Um der angst vor Veränderung entgegenzuwirken, rät der Therapeut dazu, sich an geglückte Projekte aus der Vergangenheit zu erinnern, bei denen man Ängste überwunden hat. Der erste Schritt, um dem inneren Schweinehund das Handwerk zu legen, ist das Erkennen der eigenen Motive und Konflikte, die zum Aufschieben führen. Helfen können auch fix eingeplante Tagesstrukturen, wie an bestimmten Tagen Sport zu treiben. In einem Projekttagbuch lassen sich zusätzlich positive, aber auch negative Veränderungen festhalten. Verbucht man Fortschritte, kann man sich selbst Belohnungen in Aussicht stellen, um die Motivation am Laufen zu halten.

### **Ernstzunehmende Störung**

**Internationale** Studien zeigen, dass rund ein Fünftel der jeweiligen Bevölkerung regelmäßig Erledigungen vor sich herschiebt. Problematisch wird es, wenn ständiges Aufschieben zu einer psychischen Belastung wird und sich die Lebensqualität dadurch massiv verschlechtert. Werden wichtige berufliche Projekte nicht zeitgerecht realisiert oder der dringende Arztbesuch immer wieder verschoben, kann das bis zum Verlust von Job oder Gesundheit führen. Pathologisches Aufschieben bezeichnet die Wissenschaft als Prokrastination. Sie gilt als Arbeitsstörung, die auch in Zusammenhang mit einer Angststörung oder Depression auftreten kann.

### **8 Tipps für mehr Motivation**

- ① Lenken Sie sich nicht selber ab, indem Sie immer neue Dinge suchen, die Sie vorher unbedingt zu erledigen haben.
- ② Warten Sie nicht auf den richtigen Moment, erzeugen Sie ihn.
- ③ Trauen Sie sich, eine Entscheidung zu treffen.
- ④ Hören Sie auf zu grübeln und legen Sie los.
- ⑤ Schaffen Sie motivierende Strukturen ähnlich einem Stundenplan, die Ihnen den Prozess des Möchte-ich-heute-oder-nicht abnimmt. Diese Struktur gibt den Takt vor. Das kann etwa so aussehen: „Am Sonntag vor der Jause gehe ich unabhängig vom Wetter eine Stunde spazieren. Training ist jeden Dienstag, Donnerstag und Samstag.“ Den Plan können Sie gut sichtbar auf die Kühlschranktür hängen.



- ⑥ Teilen Sie sich die zu erledigende Aufgabe in mehrere kleine Schritte ein.
- ⑦ Nehmen Sie sich vor, nicht eher zu lesen oder fernsehen, bevor Sie Ihre Aufgabe erledigt haben.
- ⑧ Belohnungen wirken Wunder. Stellen Sie sich ruhig kleine, mittlere und große langfristige Belohnungen in Aussicht.

Quelle: „GESUND und LEBEN“

## BACKEN - „EIERLIKÖRTORTE“



**Zutaten:** 150 g Staubzucker, 5 Eier, 250 g Butter, 125 g Mehl, 125 g Maizena (oder Kartoffelstärke), 1 Pkg. Backpulver, 1 Pkg. Vanillezucker, 250 ml Eierlikör, Butter (und Mehl, für die Form)

**Zutaten für die Fertigstellung:** Ribiselmarmelade (zum Bestreichen), 125 ml Eierlikör (zum Be- gießen), 250 ml Schlagobers, Schokoladenglasur (nach Belieben)

### Zubereitung:

**1.**Für die **Eierlikörtorte** die Butter Zimmertemperatur annehmen lassen und mit Staub- sowie Vanillezucker schaumig rühren. Ein Ei nach dem anderen einschlagen. Mehl, Maizena sowie Backpulver vermengen und mit dem Eierlikör einrühren. Eine passende Tortenform mit flüssiger Butter ausstreichen und mit Mehl austreuen. Teig einfüllen und im heißen Backrohr bei 170–180°C 50–60 Minuten backen. Herausheben und überkühlen lassen.

**2.**Ausgekühlte Eierlikörtorte einmal durchschneiden, mit Marmelade bestreichen und wieder zu- sammensetzen. Schlagobers schlagen und die Torte mit dem Groß- teil des Obers am Rand und an der Oberfläche gut einstreichen. Rest in einen Spritzsack füllen und den Tortenrand an der Oberflä- che damit rundum verzieren.



**3.**Eierlikör in den frei gebliebenen Raum obenauf gießen, gleich- mäßig verteilen und nach Belieben mit Schokoflocken und Schoko- ladeglasur dekorieren (etwa mit konzentrischen Kreisen, durch die wie bei einer Esterházytorte mit einem Stäbchen feine Linien gezo- gen werden). Eierlikörtorte kaltstellen und danach servieren.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

### Spruch des Monats

**„Vieles kann der Mensch entbehren, nur den Menschen nicht.“**

**(Ludwig BÖRNE)**

#### DANKBARKEIT

*Ich wünsche dir,  
dass dein Leben heute schon  
erfüllt ist von Dankbarkeit.*

*Denn was dir bis jetzt  
geschenkt wurde,  
ist größer als alles*

*noch zu Erreichende:  
das Leben und der Leib,  
das Zutrauen der Menschen,  
die dich lieben,  
und die Gewissheit,  
dass sie dich brauchen.  
Und vergisst du nicht zuweilen*

*die kostenlosen Geschenke  
dieser Erde:  
die Blumen, Bäche und Wiesen,  
die Berge und das Meer,  
das Lachen und die Musik?*

**(Renate & Georg LEHMACHER)**

**Beitrag von Johann Bauer**

## BUCHTIPP

### „WAS DIE SEELE ESSEN WILL“

Die Mood Cure

(Julia ROSS)

ISBN: 978-3-608-96182-9 - Klett Cotta Verlag

Der Titel und das Äußere dieses Buches sind etwas trügerisch, denn sie vermitteln den Eindruck, es würde sich hier nur um einen bunten, blumigen Diätatgeber handeln. Doch dieses Buch ist meilenweit von den typischen Tipps aus Frauenzeitschriften entfernt, die man vielleicht erwarten würde.

Und es geht auch nicht um kalorien sparende Rezeptideen mit Salaten, sondern um wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, wie bestimmte Nährstoffe auf unsere Gefühle wirken - und welche **Neurotransmitter** diese Gefühle beeinflussen. Beschrieben werden diese Erkenntnisse hautnah und verständlich.

Die Mood Cure: Wie Sie Ihre seelische Befindlichkeit durch gezielte Ernährung ins Gleichgewicht bringen können.

- Konkurrenzloses Konzept, zur Selbsthilfe geeignet
- Seelische Probleme durch Ernährungsumstellung heilen
- Enthält Fragebögen, sofort anwendbare Behandlungspläne und Kochrezepte
- basiert auf jahrelanger, klinischer Erfahrung

Viele Menschen leiden unter Ängsten, Stress, Essstörungen oder an Stimmungsproblemen bis hin zu Depressionen. Schon mit ausgewogener Ernährung und der gezielten Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln können wir unsere seelische Gesundheit zurückgewinnen.

Zum Autor: **Julia ROSS**, ist Psychotherapeutin und "Directory of Recovery Systems", einer Klinik in Kalifornien, in der Ess-, Sucht- und Stimmungsprobleme behandelt werden. Sie ist Pionierin im neuen Forschungsfeld "Ernährungspsychologie".



„Und gehst Du gern zur Schule?“ wird Kurtchen von der Tante gefragt. „Ich geh gern hin und auch gern wieder weg. Die Zeit dazwischen gefällt mir aber weniger . . .“



### Das finden Sie wieder in der NOVEMBER Ausgabe des Newsletter:

#### „Zu viel Fleiß hat seinen Preis . . .“

„ . . . Zumindest, wenn man sich dabei auch noch selbst ordentlich unter Druck setzt.“

(von Mag. M. KOTASEK-RISSEL)

#### „Fürchten ist nicht immer schlecht“

„Angst ist ein wichtiger Schutzmechanismus aller Lebewesen“

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

#### „So bleibt die Seele intakt“

„Jeder vierte Österreicher ist von einer psychischen Erkrankung betroffen.“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

### Freizeit Tipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ „QUIZ“ Seite 6 und „KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 7

1.) d) Wilhelm II. von Preußen aus dem Haus Hohenzollern, war der Enkel der britischen Königin Victoria und von 1888 bis 1918 letzter deutscher Kaiser und König von Preußen.

2.) b.) Darjeeling ist keine Sauce, sondern eine Teesorte aus dem indischen Distrikt Darjeeling, dem Zentrum des bengalischen Teeanbaus in der Umgebung der Stadt Darjeeling!

1	8	3	6	4	7	2	9	5
2	9	5	8	1	3	6	7	4
4	6	7	2	9	5	1	3	8
3	1	2	7	5	4	8	1	9
8	4	6	9	2	1	7	5	3
5	7	9	3	1	8	4	6	2
7	2	1	4	3	9	5	8	6
9	5	4	1	8	6	3	2	7
6	3	8	5	7	2	9	4	1

3.) a.) Der Quezal ist ein farbenprächtiger grün- und scharlachrot gefärbter Vogel aus der Familie der Trogone, der ausschließlich in den Nebelwäldern Mittelamerikas lebt!



2	8	3	1	6	9	7	5	4
7	5	1	8	3	4	9	2	6
4	9	6	7	2	5	8	3	1
8	4	2	3	1	7	6	9	5
1	3	5	6	9	8	4	7	2
9	6	7	5	4	2	3	1	8
6	1	8	2	7	3	5	4	9
5	7	4	9	8	1	2	6	3
3	2	9	4	5	6	1	8	7

	K		S			B	
L	A	R	I	F	A	R	I
	R	A	M		L	O	G
B	O	T	S	U	A	N	A
		I		H		Z	
	M	O	E	R	T	E	L
D	U	N	A		C		O
	S		R	A	P	I	D
F	E	I	L	E		B	
		G		L	I	A	S
	P	L	A	T	A	N	E
B	A	S	S	E	T		C
	P		E	R	R	O	R
W	A	N	N		I	K	E
		U		S	K	A	T
	E	S	S	E		R	
M	U	S		L	A	I	B
	C		C	A	N	N	A
T	H	A	I		P	A	Y

**SPONSOREN !**

Danke für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas Diözese St. Pölten und dem Verein Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit HSSG Landesverband NÖ!



Impressum:  
**Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit**

A-3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2  
Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00  
E-Mail: [office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)  
Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer

Wenn Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier

>>>> [abmelden](#) <<<<<