

# MODUL 0

## BEVOR ES LOSGEHT

---

- 1. Willkommen*
- 2. Überblick über die Module*
- 3. Voraussetzungen*

*Health is not just about what you're EATING.  
It's also about what you're THINKING and SAYING.*

*Netzfund*



## MODUL 0: ORIENTIERUNGSFRAGEN

- *Schlaft Ihr gut ein? Mit welchem Gefühl wacht Ihr auf?*
- *Habt Ihr Stress – oder hat der Stress Euch?*
- *Ladet Ihr regelmäßig Eure Akkus auf? Wisst Ihr, wie Ihr ihn laden könnt?*
- *Denkt Ihr viel über Dinge nach, die schon vorbei sind? Und/oder seid mit den Gedanken schon zehn Schritte weiter?*
- *Könnt Ihr 10 Minuten mit Euch alleine sein – ohne Ablenkung?*
- *Es gibt Dinge in Eurem Leben, die Euch dauerhaft und quasi täglich schlechte Laune machen? Kollegen, Finanzen, Partner, Wohnung?*
- *Wut, Angst, Freude, Trauer, Stolz – kennt Ihr alle und wisst, wie Ihr mit ihnen umgeht? Oder umgeht Ihr (unangenehme) Gefühle lieber?*
- *Wisst Ihr, wann Ihr was braucht? Welche Bedürfnisse Ihr habt und wie Ihr sie erfüllen könnt?*
- *Wie redet Ihr mit Euch? Wie mit einem guten Freund? Oder eher wie mit Eurem größten Feind? Oder wie mit jemandem, der Euch egal ist?*
- *Andere Menschen sind grundsätzlich eine Quelle für Stress, Probleme und Ärger? Oder seht Ihr in den Menschen immer das Gute?*
- *Wisst Ihr, welche Angebote bei und für psychische Probleme es gibt?*
- *Kennt Ihr es, Alkohol/Essen zur Beruhigung, zur Entspannung, zur Belohnung einzusetzen?*
- *Kennt Ihr außer Angststörungen, Sucht und Depression noch weitere psychische Erkrankungen?*
- *Habt Ihr Ziele im Leben? Wisst Ihr, welche Werte Euch wichtig sind?*
- *Gibt's in den nächsten Wochen Dinge in Eurem Leben, auf die Ihr Euch so richtig freut?*

## EIN KURS FÜR MENTALE FITNESS?

*GEHT'S HIER ALSO UM SUDOKU UND KREUZ-  
WORTRÄTSEL? NEIN, GEHT ES NICHT (AUCH  
WENN DAS SICHERLICH NICHT SCHADET, UM  
UNSERE HIRNE IN SCHWUNG ZU HALTEN).*

Hier geht es um den anderen Teil unserer mentalen Fitness, der nichts mit Intelligenz oder Hirnschmalz zu tun hat. Sondern mit dem Teil von uns, der noch dahinter steht: unsere Psyche, Seele, Kopf, Mind. Es geht um unsere Mental Health und wie wir es schaffen können, uns psychisch fit zu halten.

Geht es um körperliche Fitness, so wissen die meisten Menschen mehr oder weniger, was das ist, haben eine Vorstellung davon

- wie man sie messen kann, z.B. Gewicht, Fettanteil, Blutdruck
- wie sie sich anfühlt, z.B. beim Treppensteigen, dem Spielen mit den Kindern, dem Sprint zur Haltestelle
- was man dafür tun kann, z.B. gesund ernähren, Medikamente, Zähne putzen
- welche Faktoren Einfluss auf sie haben, z.B. Veranlagung, Bewegung, Ernährung

*Auch ohne Arztbesuch, Leistungsdiagnostik oder Blutuntersuchung, können die meisten Menschen zumindest grob sagen, wie ihr aktueller körperlicher Gesundheitszustand ist.*

Um herauszufinden, wie fit man körperlich ist, geht man zum Arzt, lässt den Darm spiegeln, stellt sich auf die Waage, versucht 100 Meter zu laufen oder 10 Kniebeugen zu machen. Alles Anhaltspunkte, die uns einen Aufschluss darauf geben, wie es um unsere physische Fitness beschaffen ist.

Je mehr Werte und Ergebnisse wir dabei kennen, desto besser und zuverlässiger ist das Resultat. Denn am Ende sind es viele Faktoren, die zusammenspielen. Das Gewicht alleine sagt beispielsweise noch wenig aus. Erst in Kombination mit anderen Werten können wir sehen, ob es sich bei den 120 Kilo vielleicht um den muskulösen, groß gewachsenen Rugbyspieler handelt oder den 120 Kilo Mann von 1,70 Größe, der fettleibig ist, Bluthochdruck hat und keine Treppen steigen kann.

All das wird für die wenigsten von Euch neu sein. Auch wenn Ihr keine Experten seid, Profisportler oder Ernährungscoach, so habt Ihr doch höchstwahrscheinlich von all diesen Aspekten, Punkten zumindest einige schon mal gehört.

*Ganz anders ist die Lage, wenn es um die mentale Fitness geht.*

Ob wir diesen Teil Mind, Gehirn, Kopf, Seele oder Psyche nennen – am Ende geht es um die Teile von uns, die wir nicht so einfach putzen, röntgen, durchleuchten, eingipsen, sichtbar machen können.

- Was ist das, diese Mental Health?
- Wie fühlt sie sich an?
- Wie merke ich, wie gesund ich psychisch bin?
- Was kann ich dafür tun?
- Welche Faktoren haben einen Einfluss auf sie?

Auch, dass Mental Health nicht verwechselt werden darf mit Mental Illness, also psychischen Erkrankungen, oder dass zwangsläufig ein Problem, eine Erkrankung oder Krise vorliegen muss, um sich mit ihr zu beschäftigen, ist leider noch zu weit verbreitet. Die Zähne fangen wir schließlich auch nicht erst an zu putzen, wenn sie beginnen, auszufallen...

**DAHER EINMAL KURZ AUSFORMULIERT:  
IN DIESEM KURS GEHT ES NICHT UM  
PSYCHISCHE KRANKHEITEN!**

Ja, wir werden in einem Kapitel kurz einen Blick darauf werfen, uns die wichtigsten anschauen. Hauptsächlich geht es um psychische Gesundheit – um Mental Health. Und wie wir es schaffen, auf dem Kontinuum zwischen gesund und krank möglichst nah am Pol „gesund“ zu bleiben, wie wir da hinkommen und wie wir überhaupt merken, wo wir stehen.

*Und genau darum soll es im Guide gehen. Darum, Euch, lieben Leser:innen, die Möglichkeit und das Wissen zu geben, ab heute nicht mehr nur noch auf Eure körperliche, sondern auch auf Eure mentale Fitness zu achten.*



Um dies tun zu können, müssen wir zumindest eine grobe Idee davon haben. Und wie bei der körperlichen Fitness, reicht es auch bei der mentalen Fitness am Ende nicht aus, die Faktoren nur zu kennen – wir müssen sie anwenden, leben, etwas dafür tun.

Dabei kommt es nicht darauf an, es perfekt zu machen. Sondern darum, es überhaupt zu machen. Im übertragenen Sinne muss es nicht gleich der Marathon sein, auch drei Mal die Woche spazieren gehen ist gut und gesund. Es muss nicht der komplette Verzicht auf Zucker sein, sondern das Bewusstsein, dass manchmal ein Apfel die bessere Option ist. Das ist schon ein toller Anfang.

### *Und warum das Ganze? Nun, damit Ihr mental fit seid. Für die Höhen und Tiefen des Lebens.*

Wenn Ihr einen Berg besteigen möchtet, dann hilft es uns, eine gewisse körperliche Fitness mitzubringen. Je fitter wir sind, desto leichter fällt uns der Aufstieg. Wir kommen vielleicht ins Schwitzen, atmen etwas schneller, der Puls erhöht sich – aber mit einer gewissen körperlichen Konstitution hält sich all das in Grenzen und wir können den Ausblick, die Gesellschaft, das Panorama genießen. Gleiches gilt für den Abstieg. Je trainierter wir sind, desto mehr können wir uns auf unsere Muskeln verlassen, desto geschmeidiger kommen wir wieder ins Tal und sind schon bald bereit für den nächsten Gipfel.

Beschließen wir allerdings, als komplett untrainierter Mensch – und das muss nicht gleich übergewichtig heißen – einen Berg zu besteigen, dann könnte die Sache unangenehm werden. Bei geringer körperlicher Fitness können auch kleine Hügel schon anstrengend werden – von Genießen ist keine Rede mehr. Der Aufstieg ist ein Kampf, beim Abstieg schmerzen die Gelenke und man ist einfach nur froh, wieder unten zu sein. Vielleicht ist dieses Erlebnis dann der Ansporn, etwas an der eigenen Verfassung zu verändern – oder man geht so schnell nicht wieder auf einen Berg.

Nun, im Grunde ist es mit unserer mentalen Fitness 1:1 das Gleiche: Im Leben geht es bergauf und bergab, wir erleben Höhen und Tiefen. Der Unterschied: diese Berge und Täler können wir uns häufig nicht aussuchen. Das

Leben lässt sich nun mal nur begrenzt planen und so kann es sein, dass wir unverhofft in einem tiefen Tal sitzen, aus dem es keinen Ausweg mehr zu geben scheint. Oder beim Aufstieg zum Gipfel merken, dass wir uns vielleicht doch falsch eingeschätzt haben.

*„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung.“ sagte schon der griechische Philosoph Heraklit vor über 2000 Jahren.*

Was jedoch leider zu wenige Menschen wissen: auch für diese Auf- und Abs, für die Berge und Täler des Lebens, können wir uns fit machen – mental. Wir können unsere psychischen Muskeln und Bänder trainieren, um genau diese Veränderungen meistern zu können. Ohne ins Schwitzen zu kommen oder den Spaß zu verlieren.

Wenn wir hier von mentaler Fitness reden, meinen wir damit nicht, besonders schnell ein Sudoku zu lösen oder eine neue Sprache zu lernen. Wir meinen damit, sich psychisch fit zu halten, mit allem, was dazu gehört. Täglich tun wir etwas für unsere körperliche Gesundheit – manche mehr, manche weniger. Und warum tun wir das? Um lange zu leben, um gesund zu bleiben, um weiterhin tun und lassen zu können, wonach uns ist.

*Es wird Zeit, dass wir unserer Psyche dieselbe Aufmerksamkeit schenken, wie unserem Körper. Denn am Ende ist es das Zusammenspiel aus beiden, das über unsere Lebensqualität entscheidet.*

Wenn Ihr also bereit seid, nicht länger nur den Körper fit zu halten, sondern Euch auch um die anderen (mindestens) 50% zu kümmern, dann lasst uns loslegen!

*Nach und nach schauen wir uns die verschiedenen Faktoren in unserem Leben an, die mit beeinflussen, wie es uns und unserer mentalen Gesundheit geht.*

## DIE MODULE IM ÜBERBLICK

*DIE ERSTEN DREI MODULE BILDEN DIE BASIS. SIE ERLEICHTERN NICHT NUR DEN EINSTIEG INS THEMA, SONDERN BILDEN EINE GUTE GRUNDLAGE FÜR DIE KOMMENDE ARBEIT:*

**Modul 1: Körper** widmet sich dem Zusammenhang zwischen Kopf und Körper. Wir schauen uns an, wie die beiden sich beeinflussen und was Ernährung, Bewegung & Co mit Mental Health zu tun haben.

In **Modul 2: STRESS & RESSOURCEN** schauen wir uns das Thema Stress an. Es geht um verschiedene Arten von Ressourcen, wie wir unsere Resilienz steigern und stärken können und warum wir im Umgang mit unserem Akku viel von unseren Smartphones lernen können.

In **Modul 3: Hier & Jetzt** heißt es dann, ganz im aktuellen Moment zu sein. Es geht darum, durch richtiges Training den Fokus immer besser auf den gegenwärtigen Moment richten zu können.

*WEITER GEHT ES MIT DEN SECHS MODULEN DES HAUPTTEILS. FÜR VIELE MENSCHEN WIRD ES HIER INTENSIVER:*

In **Modul 4: Umstände** geht es weiter mit Dingen in unserer Umwelt. Denn wie wir wohnen, was wir arbeiten, ja sogar das Wetter hat einen Einfluss, nicht nur auf unsere körperliche, sondern auch unsere mentale Gesundheit. Und es geht um die Wahl, die wir auch unter den schwierigsten Umständen noch haben.

In **Modul 5: Emotionale Intelligenz** ist der Name ebenso Programm: (Er)Kenne ich Emotionen bei mir und bei anderen? Welche Emotionen gibt es, welche Rolle spielen sie in unserem Leben und wie können wir möglichst gut mit ihnen umgehen?

In **Modul 6: Bedürfnisse** widmen wir uns den Dingen, die wir brauchen. Wir machen uns klar, welche Bedürfnisse es gibt, wie wir sie erkennen, wie wir sie kommunizieren und in die Tat umsetzen können. Es geht um Prioritäten und Grenzen setzen, im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen.

**Modul 7: Beziehung zu anderen** wirft einen Blick auf die Menschen in unserem Leben – Partner, Familie, Freunde, Kollegen, Nachbarn, sowie Menschen generell. Es geht um zwischenmenschliche Fertigkeiten bzw. Sozialkompetenzen und die verschiedenen Rollen, die wir im Alltag einnehmen.

In **Modul 8: Beziehung zu mir** geht es um Euer Verhältnis zu Euch selbst. Darum, ob Ihr Euch selber eine gute Freundin oder eher ein fieser Feind seid. Es geht darum, wie gut Ihr Euch kennt, mit Euren Stärken und Schwächen, ob Ihr gut alleine mit Euch sein könnt, Ihr Euch abhängig von anderen macht und welche Erwartungen Ihr an Euch selbst habt.

In **Modul 9: Krise** schauen wir uns an, wie wir mit Krisen umgehen. Ob und wie wir uns darauf vorbereiten können – und welche Krisen Ihr vielleicht schon gemeistert habt.

*IN DEN DREI MODULEN DES FINALES, GEHT ES UM ZUSÄTZLICHES WISSEN UND FERTIGKEITEN, DIE EURE MENTALE FITNESS LANGFRISTIG STÄRKEN:*

Weiter mit **Modul 10: Mental Illness**. Dort werfen wir einen Blick auf die andere Seite von Mental Health, nämlich zu den Krankheiten, die diesen Teil von uns erfassen können. Wir schauen uns die häufigsten Diagnosen im Überblick an, ebenso, welche Therapien/Hilfen/Maßnahmen es gibt, was man im Notfall tun kann (Mental Health First Aid).

In **Modul 11: Kommunikation** geht es um Kommunikation. Wie redet man gut – wie redet man gut über Mental Health? Warum man beim Reden sortiert und wieso manche „Phrasen“ nicht so schlecht sind, wie wir gerne glauben.

**Modul 12: Sinn, Werte, Ziele** beleuchtet genauer, was Eurem Leben Tiefe gibt, wovon Ihr geleitet werdet und worauf Ihr vielleicht zusteuert.

*DEN ABSCHLUSS BILDET (EURE PERSÖNLICHE) TOOLSAMMLUNG MIT ALLEN HILFSMITTELN, DIE EUCH BEIM UMSETZEN DER MODULE UNTERSTÜTZEN UND DIE IHR IM VERLAUF DES GUIDES KENNENGELERNT HABT.*

## VORAUSSETZUNGEN

*DAMIT DIE ARBEIT MIT DIESEM PROGRAMM FÜR EUCH SINNVOLL IST, DAMIT SICH ETWAS VERÄNDERN KANN UND DAMIT IHR EURE ZEIT HIER NICHT UMSONST INVESTIERT, EMPFEHLEN WIR, LEGEN WIR EUCH DIE FOLGENDEN PRINZIPIEN NAHE:*

### #1: EHRlichkeit

Tut Euch einen Gefallen und seid ehrlich zu Euch selbst. Holt Euch dort ab, wo Ihr seid – und nicht dort, wo Ihr vielleicht gerne wärt.

Vermeidet Verzerrungen in Richtung soziale Erwünschtheit – es zählt nicht, was vielleicht die gesellschaftlich richtige Antwort oder Einstellung wäre, sondern die Realität, Eure persönliche Realität.

Die Ehrlichkeit geben wir zurück, indem wir Euch keine Heilsversprechen machen, sondern Euch Basiswissen im Bereich mentale Gesundheit geben, die Ihr ganz nach Eurer Façon in Eurem Leben anwenden könnt.

### #2: GEDULD

Wir müssen Euch bitten, geduldig zu sein und keine Übernacht-Lösungen zu erwarten.

Es geht hier um Punkte, Dinge und Aspekte, die Euch Euer Leben lang begleiten. So etwas lässt sich nicht von heute auf morgen, sondern Schritt für Schritt ändern.

Es braucht Zeit – und Übung. So wie eigentlich alles im Leben. Ob Klavier spielen, eine Sprache, unser Job – es dauert eine gewisse Zeit, bis wir verstehen und Fortschritte machen.

### #3: MACHEN

Neugier Ja – Bewertung Nein

Auch wenn es schwer ist: wenn Euch etwas zunächst komisch, ungewohnt vorkommt, bleibt neugierig. Statt etwas zu zerdenken und zu bewerten: denkt gar nicht lange darüber nach, sondern MACHT einfach!

Probiert aus, geht aus der Komfortzone heraus. Veränderung ist nicht immer nur bequem, sondern manchmal auch – im ersten Moment – ganz schön unangenehm.

## FÜR WEN IST DER GUIDE?

1. Für jede:n. Denn wo ein Mensch, da eine Mental Health. Es braucht keine Diagnose oder akuten Auslöser, um sich mit sich selbst zu beschäftigen.
2. Für diejenigen, die mehr über den Teil ihrer Gesundheit erfahren wollen, den wir nicht so einfach röntgen, putzen, massieren, eingipsen, sehen können – und wie wir diesen Teil trainieren und fit halten können.
3. Für alle, die bereit sind, in sich zu investieren; nicht nur einmal – sondern immer und immer wieder. Die verstehen, dass dieser Prozess nicht nur leicht und schön und toll wird – sich aber lohnt.

## UND FÜR WEN NICHT?

Im Grunde ist unser Guide wirklich für jeden Menschen. Trotzdem möchten wir betonen:

### **DER MENTAL HEALTH GUIDE ERSETZT KEINE THERAPIE!**

Wenn Ihr gerade in einer akuten Krise seid, eine psychische Erkrankung Euch gerade sehr zusetzt, dann ist das hier vielleicht nicht die richtige Anlaufstelle.

## UND AUSSERDEM?

Das Ganze hier soll kein weiterer Grund in Eurem Leben sein, um Euch zu zeigen und sagen, was Ihr nicht könnt, habt etc. Kein weiterer Grund, um sich selber zu kritisieren und fertig zu machen.

Wichtig ist auch, dass mental gesund sein nicht heißt, dass es Euch immer blendend geht und Ihr ständig mit bester Laune und einem breiten Grinsen durch die Welt geht. Auch im Leben von Menschen, mit einer ausgeprägten mentalen Fitness, geht es auf und ab, durch Täler und über Berge. Der Unterschied ist, wie es sich anfühlt. Und auch, wie schnell man sich wieder erholt.

## QUELLEN

Am Ende jedes Scripts bzw. Moduls findet Ihr die beiden Abschnitte QUELLEN und WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN. Dieser Guide trägt zusammen, was ich, Dominique, in den letzten Jahren in meiner Arbeit als Mental Health Advocate gelernt, gesehen, gelesen und gehört habe. Gespräche mit Betroffenen, Angehörigen, Fachleuten sowie Politikern und Journalisten. Dies wird ergänzt von meinem eigenen Weg. Neben einem Studium der Psychologie sind dies Erfahrungen und Erkenntnisse von meiner eigenen Tour auf der Recovery-Road. Von einem Leben, das geprägt war von psychischen Krankheiten, von Borderline, Depression, Alkoholabhängigkeit, Suizidgedanken und Selbstverletzung. Hin zu einem Leben, das geprägt ist von psychischer Gesundheit, von Achtsamkeit, Selbstwert, Gefühlen, Bedürfnissen und einer Mission.

Hinzu kommen die Expertise und das Fachwissen unserer Referenten, Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung, aus Studien, die sich mit Mental Health beschäftigen. Aus Büchern, Vorträgen, sozialen Medien, Podcasts und Diskussionsrunden. Im Guide findet Ihr also Know-How aus

- » Eigenen Erfahrungen, persönliche Learnings – die ich, die wir gerne früher gewusst hätten
- » Studienfächern (Psychologie, Medizin, ...)
- » Therapeutischen Schulen und Ansätzen (DBT-, Systemische und Verhaltenstherapie)
- » Achtsamkeits-, Bewegungs-, Ernährungslehre, Dankbarkeits- und positive Psychologie
- » Stress- und Resilienzforschung, Salutogenese-Ansatz
- » Prävention und Recovery
- » CHIME-Ansatz (Connectedness, Hope & Optimism, Identity, Meaning of Life, Empowerment)

Ihr haltet hier also sozusagen ein „Best-Of“-Mental Health in den Händen. Diese Masse an Wissen und Erfahrungen macht die Quellenangabe nicht immer leicht. Wir bemühen uns, so viele konkrete Verweisungen wie möglich vorzunehmen.

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

In diesem Abschnitt stellen wir Euch Bücher, Videos, Beiträge, Accounts vor, wenn Ihr mehr über ein bestimmtes Thema wissen möchtet. Hier kommt es uns eher auf einsteigerfreundliche Inhalte, als hoch komplexe Fachbeiträge an. Da es in diesem ersten Modul noch weniger um Inhalt, denn um die Einführung in die Thematik geht, stellen wir Euch an dieser Stelle nur eine kleine Auswahl an Mental Health Überblicken vor:

### BÜCHER

- » Lena Kuhlmann „Psyche? Hat doch jeder!“ – ISBN: 978-3959101509 – 16,95 Euro
- » D. de Marné „Warum normal sein gar nicht so normal ist“ – ISBN: 978-3958032538 – 18 Euro
- » Manfred Lütz (Neue) Irre – Wir behandeln die falschen – ISBN: 978-3466372683– 20 Euro

### VIDEOS

- » TEDxTUM-Talk von Dominique [„Let's talk about mental health“](#)
- » TED-Talk Sammlung zum Thema Mental Health: [Playlist – The struggle of Mental Health](#)
- » Kurzgesagt (In a Nutshell) Videos zu [Sucht \(auf Deutsch\)](#) – [Addiction \(auf Englisch\)](#)

### WEITERES

- » Podcast [„Die Psychotanten“](#) von Dominique und Psychotherapeutin Anke Glaßmeyer
- » Website: [www.erstehilfefürdieseele.at](http://www.erstehilfefürdieseele.at) (von ProMente Austria)

