

## Wie geht es mir heute?

**Wann haben Sie sich das zuletzt einmal selbst gefragt? Jetzt, in den turbulenten Zeiten unserer Tage oder vielleicht schon länger als Teil einer täglichen Routine!? Die schlechte Nachricht zuerst: Unsere turbulente Zeit wird auch morgen noch turbulent sein. Die gute Nachricht: Mentale Stabilität kann uns in diesen Zeiten dabei unterstützen und konkreter Ausgangspunkt für die eigene Selbstfürsorge sein. Prof. Dr. Pamela Luckau ist Expertin für Kommunikation und Verhalten an der SRH Fernhochschule – The Mobile University und ermutigt, die eigene mentale Stabilität gezielt zu betrachten und zu stärken.**

Riedlingen, 28. April 2022

### Was steht auf dem Herd, was ist drin im Topf?

Unsere Zeit ist geprägt von Aufmerksamkeit, die in kürzer werdenden Abständen immer mehr sich bewegende Objekte betrachtet, im Außen. Das hält uns beschäftigt und absorbiert auch mental Energien, die zur eigenen Selbstfürsorge immer weniger zur Verfügung zu stehen scheinen. Mentale Stabilität können Sie sich wie vier Töpfe auf dem Herd vorstellen“, verbildlicht Pamela Luckau. Unsere Töpfe für seelische Gesundheit, Arbeit und Leistung, Körper sowie soziale Beziehungen sind unterschiedlich voll. Wenn Sie den Herd jedoch nicht anstellen – also etwas tun – passiert ... nichts. Seiner eigenen mentale Stabilität kann man mit einer einfachen Übung näherkommen: Man nimmt ein Blatt Papier und zeichnet die vier Herdplatten, also Lebensbereiche. Anschließend beantwortet man für jeden Bereich die Frage „Was habe ich diese Woche schon in jeden Topf gegeben, das mir geholfen hat, mental stabil zu sein?“. So kann man für sich Defizite erkennen und die Töpfe wieder auffüllen.

### Radikale Selbstfürsorge mit Ansage

Selbstfürsorge, das ist doch das, was neulich die Yoga-Lehrerin gepredigt hat, oder? So oder so ähnlich denken viele und schieben dem ganzen noch ein „Ich habe schließlich ein Dach über dem Kopf und genug zu essen“ hinterher. Damit haben sie sogar bedingt Recht, denn die Grundbedürfnisse der meisten Menschen in Deutschland sind weiterhin erfüllt. Darüber hinaus hat jedoch jeder von uns noch viele weitere Bedürfnisse, so Pamela Luckau. Selbstfürsorge betreiben heißt, in sich hineinhören und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Das sollten wir nicht nur im Urlaub tun, sondern so regelmäßig wie Zähneputzen oder Sport. Erst die aktive Entscheidung, sich gut um sich selbst zu kümmern und die eigenen Bedürfnisse wichtig zu nehmen, lässt uns sicher auch noch das unruhigste Wasser durchsegeln.

### Unsere Welt, sie taumelt und wir wollen live dabei sein

Informationen sind jederzeit und überall verfügbar: morgens die Zeitung lesen und vor dem Meeting nochmal schnell den Newsticker checken. Beim Abendessen dann die Bewegtbilder aus den Kriegswirren. Dabei fragen wir uns selten „Was verarbeite ich gerade und wie?“. Abhängig von unserer aktuellen mentalen Stabilität macht es etwas mit uns, zu wissen, wie hoch die Inzidenz gerade ist und was tagesaktuell in der nicht einmal zwei Flugstunden entfernten Ukraine passiert. Wie viele Informationen man zulässt und wie diese die eigene mentale Stabilität beeinflussen, kann jeder für sich herausfinden.



Die Expertin gibt folgenden Rat: „Je besser Sie sich selbst beobachten, desto günstiger für Ihre mentale Stabilität und Selbstfürsorge. Sie merken, dass es Ihnen jeden Tag nach den Nachrichten schwerfällt, einzuschlafen? Versuchen Sie, den Zeitpunkt zu verändern oder etablieren Sie nährnde Routinen an den Übergängen des Tages. Auch die eigene Bildschirmzeit mit den Aktivitäten am Smartphone kann ein Anhaltspunkt für das eigene Informationsverhalten sein.“

### **SRH Fernhochschule – The Mobile University**

Seit fast 25 Jahren setzt sich die unbefristet staatlich anerkannte SRH Fernhochschule – The Mobile University dafür ein, dass Studierende ihren Traum vom Hochschulabschluss in jeder Lebenssituation verwirklichen. Mehr als 130 Mitarbeitende begleiten und unterstützen jedes Jahr rund 9.900 Menschen auf ihrem individuellen Bildungsweg. 45 staatlich anerkannte Bachelor- und Master-Studiengänge sowie Hochschulzertifikate im Online-Studium geben schon heute die Antwort auf das, was morgen gefragt ist.

### **SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit**

Als Stiftung mit führenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit begleiten wir Menschen auf ihren individuellen Lebenswegen. Unserer Leidenschaft fürs Leben folgend, helfen wir ihnen aktiv bei der Gestaltung ihrer Zukunft, hin zu einem selbstbestimmten Leben. Mit über 16.700 Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen sowie 1,1 Mio. Kunden erwirtschaften wir einen Umsatz von ca. 1,3 Mrd. Euro. Sitz der Stiftung ist Heidelberg.