



# ZUGEHÖRIGKEIT ALS SCHLÜSSEL ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

MAG. SILKE GRANGL

PSYCHOLOGIN, COUNSELOR, ENCOURAGING -TRAINERIN

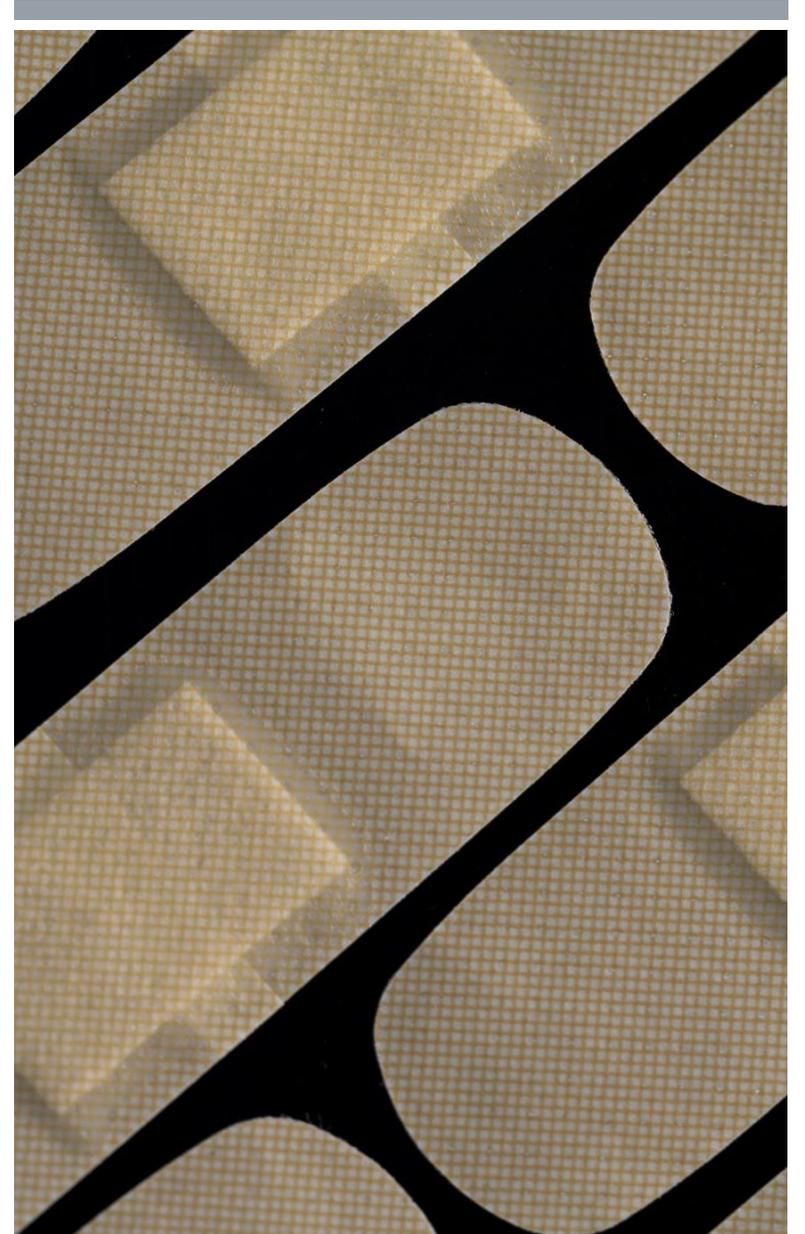
LEON, 3 JAHRE

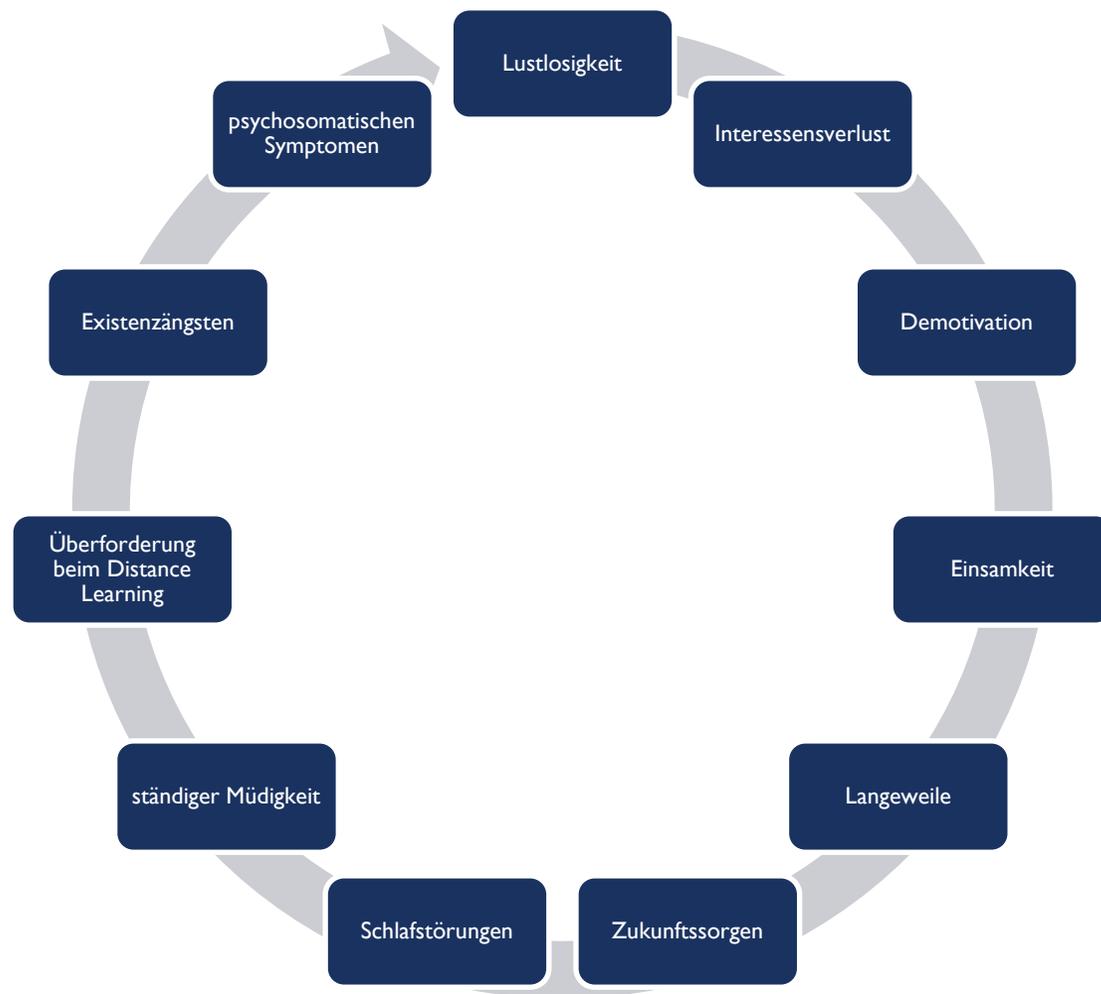
„KUMMST DU  
MORGN  
WIEDA?“



# WHO-DEFINITION – PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.





## AKTUELLE ERHEBUNGEN/STUDIEN

PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON ÖSTERREICHISCHEN JUGENDLICHEN (SOZIALMINISTERIUM.AT) (FACTSHEET HBSC-STUDIE)

A SYSTEMATIC REVIEW OF THE MENTAL HEALTH CHANGES OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE BEFORE AND DURING THE COVID-19 PANDEMIC | EUROPEAN CHILD & ADOLESCENT PSYCHIATRY (SPRINGER.COM)

JOURNAL OF HEALTH MONITORING | S1/2023 | PSYCHISCHE GESUNHEIT DER KINDER WÄHREND COVID-19 – RAPID REVIEW

# WER PSYCHISCH GESUND IST KANN...

Seine Fähigkeiten  
ausschöpfen

Lebensbelastungen  
bewältigen

Produktiv sein

Einen Beitrag in  
der Gemeinschaft  
leisten

WAS HAT DAS NUN  
MIT ZUGEHÖRIGKEIT  
ZU TUN?



# ALFRED ADLER – DER BEGRÜNDER DER INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Es kommt nicht darauf an, was einer mitbringt, sondern was er daraus macht.



- Gemeinschaftsgefühl ist, mit den Augen des anderen zu sehen, mit den Ohren des anderen zu hören, mit dem Herzen des anderen zu fühlen.

- Frag nicht, was das Leben dir gibt, frag was du gibst.

# ZUGEHÖRIGKEIT

- Zugehörigkeit ist ein menschliches Grundbedürfnis, das uns Sicherheit, Identität und Bestätigung gibt.
- Es ist ein Stabilitätsfaktor, der uns hilft, Verantwortung für die Gemeinschaft zu übernehmen



ZUGEHÖRIGKEIT DRÜCKT  
SICH AUS IN DER  
GEWISSHEIT VON...

**Hier bin ich Mensch,  
hier darf ich's sein!  
(J.W.v.Goethe)**

# ZUGEHÖRIGKEIT

- Menschen leisten ihren Beitrag und schauen nicht so stark darauf, wie sie bei anderen ankommen
- Sie haben ihren Platz und wissen, dass dieser unabhängig von der Meinung der anderen ist
- Menschen, die ihren Platz von der Meinung anderer abhängig machen, neigen dazu, ihre Stellung zu sichern und zu festigen, aus der Angst heraus, ihren Platz zu verlieren
- Je stärker diese Angst ist, umso stärker die Tendenz der Absicherung und der Erstarrung
- Je stärker die Absicherungstendenz, desto weniger flexible und desto eingeschränkter ist der Mensch in seiner Kreativität



# ZUGEHÖRIGKEIT

- Erinnern sie sich an eine Situation, in der sie sich NICHT zugehörig gefühlt haben
- Spüren sie nochmal, wie sie sich gefühlt haben



# ZUGEHÖRIGKEIT – EINE ÜBUNG

■ [www.menti.com](https://www.menti.com)

■ 7723 2399

# ERGEBNISSE DER ANTWORTEN



**ZUGEHÖRIGKEIT - EINE ÜBUNG**

A photograph of two women smiling and talking, with a dark blue overlay on the left side containing the word 'ERMUTIGUNG'. The woman on the left is wearing glasses and a dark jacket, while the woman on the right is wearing a dark hat and a light-colored top. The background is bright and out of focus.

ERMUTIGUNG

Ermutigung ist eine wertschätzende positive Grundhaltung gegenüber anderen Menschen und gegenüber sich selbst.

Sie zielt darauf ab sowohl anderen als auch sich selbst dabei zu unterstützen:

- mehr Selbstvertrauen zu entwickeln
- das Selbstwertgefühl zu stärken
- sich Herausforderungen mit Zuversicht zu stellen
- und so im Laufe der Zeit immer mehr von unserem Potential zu verwirklichen.

ERMUTIGUNG

# DER ERMUTIGER...

- ...nimmt den Menschen als sozial gleichwertig wahr
- ...weiß auf Stärken hin und vermittelt die Haltung: Du bist okay so wie du bist.
- ...sieht die Welt mit positiven Augen, hat ein positives Menschenbild
- ...schaut auf Fähigkeiten und Qualitäten des anderen
- ...weiß, dass der Mensch Stärken und Schwächen hat
- ...sieht Schwächen als entwicklungsbedingte Fähigkeit

DER MENSCH  
IST EIN  
SOZIALES  
WESEN



## MINDERWERTIGKEITS- GEFÜHL & GELTUNGSSTREBEN

- „Das Minderwertigkeitsgefühl beherrscht das Seelenleben und lässt sich leicht aus dem Gefühl der Unvollkommenheit, der Unvollendung und aus dem ununterbrochenen Streben der Menschen und der Menschheit verstehen.“ Alfred Adler



## SELBSTAKZEPTANZ

- Akzeptanz von Schwächen und Stärken
- Eigenen Herausforderungen stellen
- Nicht nur die Erwartungen anderer erfüllen
- Man muss dann auch mal bei Entscheidungen das Risiko eingehen von anderen nicht gemocht zu werden

# LEBENS-AUFGABEN



# ERMUTIGUNGSTRAININGS

- Vermitteln grundlegende Kenntnisse der Individualpsychologie. Sie übersetzen wissenschaftliche Theorie in handfeste Praxis und trainieren veränderte Denk- und Verhaltensweisen.
- Längerfristiges Arbeiten (sollte über 2-3 Monate stattfinden, denn Gewohnheiten ändern braucht Zeit)
- Es bewirkt eine Einstellungsänderung!
- Reflektieren und verändern verinnerlichter Glaubenssätze, inneren Logiken, Meinungen, Wahrnehmungen
- Lernen die Welt durch die positive Brille zu sehen (nicht durch die rosarote Brille!)
- Nicht Schwierigkeiten ins Zentrum rücken, sondern die Herausforderungen fokussieren und Stärken stärken
- Hervorragende Psychohygiene

# ERMUTIGUNGSTRAININGS

- Basistraining: Persönliche Fähigkeiten und Stärken (neu) entdecken; was setzt uns Grenzen; was sind unsere Ziele; Selbstannahme trainieren; Schwäche akzeptieren; Stärken forcieren
- Mastertraining: Der Weg zu einem besseren Selbstverständnis endet nie; die eigenen inneren Kräfte zu erkennen; erarbeitet wird u.a. mit Symbolen und (Bild-) Metaphern; dadurch wird in unserem Inneren etwas in Bewegung gesetzt, das Logik und Rationalität allein nicht zu stimulieren vermögen.
- Elterntraining: Zeigt Eltern, wie Sie Ihre Kinder und sich selbst besser verstehen und auf ermutigende Weise erziehen und begleiten können.
- Kindertraining/Jugendtraining: Erweiterung sozialer Kompetenzen
- Arbeit und Beruf Training: Hilft, die eigene Arbeitssituation zu verbessern; wir sind Gestalter, nicht Opfer; man erkennt eigene Stärken und wie sie im Arbeitsalltag verwirklicht werden können – und das gemeinschaftsverträglich; man übt, sich selbst aufzubauen, ohne andere herunterzumachen; wo nötig, gewinnen wir den Mut zur beruflichen Veränderung.



# GESPRÄCH MIT LEANKA



---

Mag<sup>a</sup> Silke Grangl

Psychologin

grangl@manbrauchtmut.at

+43 (0) 664 91 28 064

www.manbrauchtmut.at

Bad Waltersdorf 390

8271 | Bad Waltersdorf

DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT



- Bing-Video

- Bing-Video