

# Baustein 1: Aktivitätenplanung



wie eine bewusste Zeitgestaltung zu einem ausgewogenen Aktivitätenplan führt,

- Umgang mit Zeit
- Notwendige und angenehme Aktivitäten
- Körperliche und geistige Aktivitäten
- gemeinsame und individuelle Aktivitäten
- gesellschaftliche Aktivitäten (mein Platz in der Gesellschaft)

Sinnvolle Aktivitäten beeinflussen auf einen hohen Selbstwert

Personen die ihre Zeit strukturiert und zielgerichtet einsetzen zeigen weniger depressive Symptome und ein höheres Selbstwertgefühl

## Baustein 2: Konstruktives Denken:



Der Einfluss des Denkens auf unser geistiges und körperliches Wohlbefinden

- Stress beginnt im Kopf
- Wahrnehmungen
- Angemessenheit von Bewertungen
- Eigene Bewertungsmuster

Konstruktive Denker haben weniger Stress im Leben

Beeinflussung – Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit und Leistungsfähigkeit

Hohe Selbstwirksamkeit korreliert mit höherem Selbstwert, besserem Wohlbefinden, besserer physischer Kondition und besserem Umgang mit Krankheiten.

# Baustein 3: Soziale Kompetenz und soziale Unterstützung



wie wichtig die Pflege von Beziehungen zu Mitmenschen ist

- Sicheres auftreten
- Beziehungen pflegen
- Sympathien wecken
- Soziale Unterstützung – Bedeutung sozialer Kontakte

Es ist wichtig sich bei Arbeitslosigkeit ein soziales Netzwerk zu erhalten

Personen, die soziale Unterstützung von anderen erhalten, haben ein geringeres Risiko für und eine kürzere Dauer physischer, emotionaler und psychosomatischer Beschwerden

## Baustein 4: Vom Problem zum Ziel:



wie Sie sich bewusst Ziele setzen und Lösungen entwickeln können,

- Zielfindung und Zielsetzen
- Planen von Lösungswegen
- Umgang mit Veränderung bewusst machen
- Selbstmotivation
- Bilanz ziehen

Personen, die ihre Zeit strukturiert und zielgerichtet einsetzen, zeigen weniger depressive Symptome und ein höheres Selbstwertgefühl

Zielstruktur und Zielorientierung erhöhen psychisches Wohlbefinden