



Psychohygiene-Check und eine kleine Biophilosophie

Franz Sedlak

1. **Bin ich erholt, regeneriert, entspannt oder übermüdet, ausgebrannt?** Wie sieht es mit meiner Energiebilanz aus (Balance von Energieaufbau und Energieeinsatz)?
2. **Kann ich Erlebnisse gestalten, genießen, bin ich aufnahmefähig?** Oder bin ich abgestumpft, desinteressiert? Wie gut funktionieren meine Sinne? Wie sieht es mit meiner Sinnlichkeit aus?
3. **Bewege ich mich ausreichend** und gut oder bin ich angespannt, träge, hektisch?
4. **Bin ich effektiv?** Kann ich meine Herausforderungen lösen? Oder werde ich derzeit mit Problemen belastet, die mich überfordern? Bräuchte ich Methoden oder Ideen, wie ich besser zurechtkomme? Bin ich kreativ, innovativ, habe ich Freude an Strategien und Lust an Bewältigung von Problemstellungen?
5. **Habe ich Ziele, für die es sich lohnt zu leben?** Oder befinde ich mich derzeit in einer Sinnkrise? Erscheint mir alles frustrierend, grau, leer? Bin ich mir über mich überhaupt nicht im Klaren?
6. **Bin ich isoliert?** Wäre es wünschenswert, mehr Kontakte oder zumindest eine hilfreiche Beziehung zu haben? Mache ich mir auch Gedanken über Zusammenhänge, die über meine Person und meine Gegenwart hinausreichen?

Pflanzen, Tiere und Menschen sind lebende Organismen, sie wachsen, reifen, vermehren sich. Tiere können darüber hinaus fühlen und sich bewegen, zeigen Beobachtungsfähigkeiten, Erinnerungsvermögen, Ansätze von Problemlösungen. Der Mensch kann nicht nur all dies, sondern er kann denken, sich mit sich selbst und anderen auseinandersetzen. Die 6 Stufen der bewussten Freizeitgestaltung und Psychohygiene entsprechen der kleinen Biophilosophie: Energieaufbau, Erlebniskultivierung, körperliche Fitness, geistige Fitness, Selbstbestimmung bzw. Sinnorientierung und Soziales Engagement bzw. Transpersonalität.

Möglicherweise brauchen wir Unterstützung von fachlicher Seite, um die einzelnen Stufen erklimmen zu können, vielleicht haben wir aber auch selbst Ideen, wie wir die Freizeit gut "verwalten" können:

z.B. durch Entspannungstraining, durch Sinnesschärfung und bewusstes Erleben, durch Gymnastik, Sport etc., durch Auseinandersetzung mit Problemlösungsmethoden, Kreativität, Lernen-lernen, durch Sinnsuche und Selbstdefinition, durch Vernetzung und Solidarität... (siehe dazu auch den Beitrag: Freizeitgestaltung - warum?)