

Vertraue Leben „Eine Portion Stress, bitte!“

In den zentralsten Säulen unseres Lebens entstehen die größten Belastungen. Ob Beruf, Partnerschaft oder Familie – Stress ist die Antwort auf unsere schnelllebige Zeit. Langfristig sind die Auswirkungen im gesundheitlichen und persönlichen Bereich spürbar.

Negativer Kreislauf und Hamsterrad

Ruhephasen und Auszeiten wären wichtig, doch die inneren Antreiber sind stärker. „Beeil dich!“, „Streng dich an!“ oder „Mach es allen recht!“ fordern ihren Einsatz. Vielfach liegen die Wurzeln dieser negativen Muster in der frühen Kindheit.

Abgesehen von äußeren, unveränderbaren Einflüssen, ist das eigene Umdenken der erste Schritt zum positiven Wandel.

Selbstfürsorge für mehr Lebensqualität

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten zur Stressbewältigung. Grenzen setzen und Nein-Sagen-Lernen sind zwei wesentliche Tools. Letztendlich ist die eigene Verantwortung gefragt. Um belastende Abläufe zu durchbrechen, braucht es Bereitschaft und Übung. Es ist ein Lernprozess, der sich lohnt. Der Gewinn ist das Plus an Stärke, Zufriedenheit und Lebensqualität.

„Mein Ziel ist es, das Bewusstsein für psychische Gesundheit in den Vordergrund zu rücken. Effektive Vorsorge soll im mentalen Bereich genauso selbstverständlich werden, wie das Verständnis, sich in belastenden Lebenssituationen Unterstützung zu holen. Aufgrund dieser Überzeugung habe ich meine Praxis für psychosoziale Beratung in Perg eröffnet.“



Elisabeth Asanger, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Psychosoziale Beratung „VERTRAUE LEBEN“
Dirnbergerstr. 8, 4320 Perg (Wohnoase, 2. OG)
Tel. 0677 612 377 87, asanger@vertraue-leben.at
www.vertraue-leben.at

„ANTI-STRESSREZEPT“

Perfektionismus ausschalten: Wir sind alle Menschen und keine Maschinen.

Um Hilfe bitten: Alles alleine schaffen zu müssen ist eine negative Überzeugung aus früheren Erfahrungen.

Erwartungen reduzieren: Ein zielführender Weg, um Druck abzubauen und Enttäuschungen vorzubeugen.

Keine Vergleiche anstellen: Wir sind Individuen und handeln unterschiedlich. Jede/r hat andere Begabungen und Fähigkeiten.

Wut und Zorn dürfen sein: Die eigenen Gefühle anzuerkennen und diese auch zu kommunizieren, verhindern „große Explosionen“.

Fehler erlauben und zugeben: Niemand ist fehlerfrei. Zu seinen Fehlern zu stehen und sich dafür zu entschuldigen, macht glaubwürdig.

Prioritäten setzen: Was ist wirklich wichtig? Kleine Schritte haben oft große Wirkung. Es muss nicht immer alles und sofort erledigt werden.

Stadtmeisterschaften Beachvolleyball



Team Ananas auf Platz eins der Stadtmeisterschaften Beachvolleyball
Foto © Waldbad 69ers

Am 10. August wurden die traditionellen Perger Stadtmeisterschaften im Beachvolleyball von den Waldbad 69ers ausgetragen.

17 Hobbyteams aus allen Altersklassen waren am Start. Gespielt wurde nach Freibad Regeln und in 2er, 3er oder 4er Teams im Waldbad und auf der Beachanlage neben der Machland Badewelt. Die Finalspiele wurden am Nachmittag am Center Court im Waldbad ausgetragen, im Finale setzte sich das Team "Ananas" gegen die "Volleybärenbande" durch. Bronze ging an das Duo "Koppler/Öhlinger" vor "Der kleine und der junge Dicho". Es gab glücklicherweise keine Verletzungen und alle Teams wurden im Waldbad vom 69ers Grillteam bestens versorgt. Bei der Siegerehrung erhielt jedes Team tolle Preise von der Perger Wirtschaft. Einer Neuauflage im kommenden Sommer steht laut Organisatoren Peter Gusenbauer und Stefan Koppenberger mit Tochter Marlene nichts im Wege!



Die Volleybärenbande erreicht Platz zwei bei den Stadtmeisterschaften,
Foto © Waldbad 69ers