

Bien-Être



CORPS GRAND-DUCAL
INCENDIE & SECOURS



Wat bedeit dat iwwerhaapt, Bien-Être?



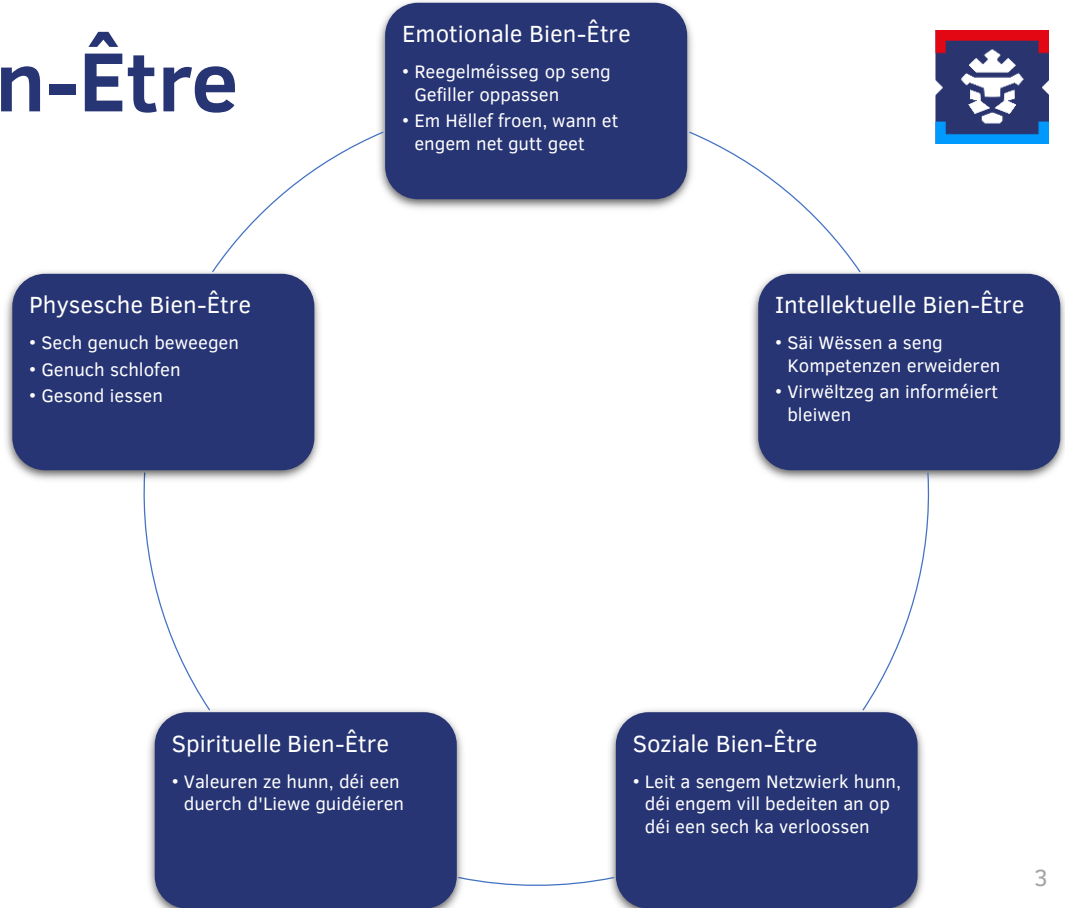
- D'WHO definéiert *Gesondheet* als **Zoustand vu vollstännegem physesche, mentalen a soziale Bien-Être, dee net just aus der Absence vu Krankheeten erviergeet.**
- *Mental Gesondheet* definéiert se als **Zoustand vu mentalem Bien-Être, an deem d'Persoun hir Fäegkeeten ausnotzen, déi normal Liewensbelaaschtunge bewältegen, produktiv schaffen, an eppes zu hirer Gesellschaft bäidroen kann.**
- Bien-Être ka sech also op vill verschidde Beräicher bezéien, déi mateneen interagéieren. Net all dovunner kënne mer selwer beaflossen, mee eng Rei schonn.



Ee Rad vum Bien-Être



Et gi vill Modeller an Theorien dozou, mee dës 5 Thematiken widderhuelen sech ëmmer rem:



Pour info



CORPS GRAND-DUCAL
INCENDIE & SECOURS

- Op de nächste Säiten hu mer puer Informatiounen an Astucen fir iech zesummegebroen, déi all hieren Deel zu éngem méi héijen Bien-Être am (Aarbechts-)Alldag kënne bäidroen.
- Net vergiessen – alles hänkt zesummen!

Wusst du, dass...



- ... sech all Dag **3 Saachen** z'iwwerleeën, fir déi een **dankbar** ass, hëlleft, d'Gehir méi positiv auszeriichten? Am beschte schreiwte en sech se och op.



- Dat mënschlecht Gehir ass vu Natur aus sou gepolt, dass mir eis éischer op negativ wéi positiv Saache fokusséieren, well dat evolutionär méi sënnvoll war.
- Dat kann een sech duerch sou Exercicer awer anescht untrainéieren!

Wusst du, dass...



➤ ... et **Iesse** gött, dat eis **Stëmmung** positiv beaflosse kann?









- **Onveraarbecht Saachen** enthalen insgesamt nach vill méi gesond Nährstoffer - wéi all Dag e "Reebou" aus Uebst a Geméis.
- **Omega-3-Fettsäuren** kënnen sech positiv op d'Produktioun vun de sougenannte "**Gléckshormoner**" am Gehier auswierken.
 - Si befannen sech z. B. a ville Fëschzorten, Avocado, Olivenueleg a Nëss.
- Och däischtere Schokola huet Inhaltsstoffer, déi dat kënnen.
- **B-Vitaminer** si wichteg fir de Fonctionnement vun eisem Gehier a Nervensystem. Déi fënnt ee virun allem a Mëllechproduiten, Vollkorngetreide a Champignonen.
 - Méi einfach mecht een sech dat, wann een ëmmer puer **gesund Snacks** dobäi huet an op déi kann zréckgräifen.



Wusst du, dass...



- ... dat Eenzezt, wat Schlofmangel a Middegkeet kompenséiere kann, ausräichend **Schlof** ass?
- Dat wierkt op den éischte Bléck natierlech naheliegend, mee genuch a gudde Schlof kënnt oft ëmmer nach ze kuerz. Et ginn awer eng Rei Astucen, fir seng **Schlofqualität** ze verbessern, z. B.:
 -  • Dagsiwwer genuch **Dagesluucht** kréien
 -  • **Keng blo Luucht** virum Schlofegoen konsuméieren, also keng elektronesch Geräter mat Bildschiermer benotzen
 -  • **Keng sozial Medien, Neiegkeeten etc.** virum Schlofegoen kucken
 -  • Eng Temperatur vun ongeféier **18 Grad** am Schlofzëmmer – wichteg ass virum allem, dass et net ze waarm ass
 -  • Exercicer wéi **PMR (Progressiv Muskelrelaxatioun)**
 -  • Wann ee wierklech net kann aschlofen, léiwer **opstoen**, aus dem Raum goen an eppes aneres maachen, wéi leie bleiwen

Wat ass dat iwwerhaapt, PMR (Progressiv Muskelrelaxatioun)?



- Et ass wichteg, sëch dobäi sou gutt wéi méiglech op d'Gefill an de jeeweilege Kierperdeeler ze konzentréieren.

Wusst du, dass...



- ... schon **30 Minute Bewegung** am Dag, virun allem un der **fräscher Loft** an an der **Natur**, eisem Kierper an eiser Stëmmung immenz gutt doe kënnen?

- Grad den Aspekt mat der Natur kënt hei oft ze kuerz:
 - **Dagesluucht** an eng **gréng Umwelt** hunn e stressreduzéierenden Effekt a kënnen zu méi Vitalitéit bäidroen.
 - Dobaussen fuerdert de Kierper d'Produktioun vu **Vitamin D**, wat sech positiv auswierkt op d'Stëmmung an d'physesch Gesondheet (z. B. den Immunsystem).
 - Schon alléng de **Bléck op Gréngs** spillt eng Roll: Studien hu nogewisen, dass Patient:innen an enger Klinik mat Vue op Beem sëch méi schnell erholl hunn wéi Patient:innen mat Vue op Gebaier.



Wusst du, dass...

- ... eppes **Neies auszeprobieren** associéiert ass mat enger méi héijer Satisfactioun am Liewen, dem Gefill vu méi Sënn a méi Hoffnung?
- Et hält och eist **Gehir laangfristeg fit**, sech ëmmer rëm nei Fähigkeeten opzebauen – doduerch gi nei Gehierzellen gengeréiert a neuronal Verbindungen am Gehirn gestärkt! Dofir muss ee net direkt e Studium ufänken.
 - Et kann een sech och fir Formatiounen umellen oder anerwärts méi iwwer Saachen informéieren, déi een intresséieren (Podcasts, Dokus, Apps...).
 - Oder en **Hobby** ufänken/ausbauen, fir deem ee gewëss Fähigkeete brauch, wéi en Instrument spillen, zeechnen, e Sport, Gärtneren, Kache/Baken etc.
 - Doduerch kann een an de sougenannte **"Flow"-Zoustand** kommen, während deem ee sech komplett op eppes konzentréiert an doran opgeet. Dëst Gefill vun akuter Erfëllung ëmmer rëm z'erliewen, kann och vill zu eisem allgemenge Bien-Être bäidroen!
 - Et ass och normal, dass et heiansdo dauert, bis een sou eng Fähigkeet ausgebaut huet. Do spillt den eegene **Mindset** eng wichteg Roll:

*Déi nächste Kéier, wou s du denks: "Ech kann dat nët" - setz ee kléngt Wuert dobäi: "Ech kann dat **NACH** nët!"*



Wusst du, dass...



- ... bei eis am Gehier di selwecht Arealer aktivéiert ginn, wa mer e **Kompliment** gemaach kréien, wéi wa mer eng finanziell Belounung kréien?
- Éierlech gemengte Komplimenter verdeelen deet béide Säite gutt! Eis Stëmmung gett doduerch gehuewen an et geet eis all direkt e bësse besser. Dat gött oft ënnerschätzt.
 - Grad wéi den Effekt dovunner, **Dankbarkeet** anere Leit vis-à-vis auszedrécken.
 - Sech einfach mol ze weisen, dass een sech géigesäiteg **ze schätze weess**, ass extreem wäertvoll an et ass wichteg, eis dat och an engem intensiven Alldag ëmmer mol rëm an Erënnerung ze ruffen an auszeliewen.



Wusst du, dass...



- ... **kléng Ziler**, **positiv Affirmatiounen** a **Visualiséierungen** all ee positiven Effekt op de Bien-Être kënnen hunn?
 - Kléng Ziler, déi een sech **setzt**, **opschreiw**t an **erleedeg**t kënnen z. B. dobäi hëllefen:
 - D'Motivatioun ze erhéijen,
 - méi disziplinéiert ze bleiwen,
 - Gefiller vun Zefriddenheet/Erfëllung ze verstärken.
 - Ø Eisen Alldag kritt méi Bedeitung a mir verléieren di erwënschte Resultater net aus dem Bléck.
 - Positiv Affirmatioune si **positiv Aussoen**, déi ee sech selwer seet.
 - Sief et am Kapp oder haart, z. B.: "Ech entscheede mech dofir, haut gutt drop ze sinn"
 - Ø Si kënnen hëllefen, d'Selbstwäertgefill an d'Selbstbewosstsinn ze stärke, d'Produktivitéit z'erhéijen a negativ Gedanken z'iwwerwannen.
 - D'Visualiséierung ass eng Technik, bei där ee seng **Imaginatioun** benotzt a sech bestëmmte Situatioune **bildlech virstellt**.
 - Et kann ee sech z. B. virstellen, wéi eng Präsentatioun, déi een hale wäert, gutt verleeft.
 - Sou loosse sech Angscht a Nervositéit reduzéieren, an d'Wahrscheinlechkeet, dass herno alles klappt, ass méi héisch.



Wusst du, dass...



- ... eist Gehier ëmmer mol rëm Momenter vu **Langweil** brauch? Also **Momenter** unni **"To Do"**, mee just mat **"To Be"**?
- Mir sinn oft permanent am Action-Modus a kéinte non-stop Contenu konsuméieren, iwwer eisen Handy, den Internet generell etc.
 - Eist Gehier brauch awer heiansdo Momenter, wou mir eis op guer näischt konzentréieren, fir e **Reset** ze maachen. Oft komme mer dono op nei a kreativ Iddien a si generell rëm vill besser gerüst fir den Alldag!



Wusst du, dass...



- ... **Hauspflanzen** net just d'Loftqualität am Raum kenne verbessern, mee d'Interaktioun mat hinnen och e positiven Effekt kann hunn op deng Stëmmung an insgesamt däi psychologeschen a physiologesche Stresslevel?
- Dat gëllt natierlech och fir Bürosplanzen oder CIS-Planzen ;)



Wusst du, dass...



- ... ee net en **Instrument** muss spillen, fir de positiven Effekt vun der **Musék** kënne matzehuelen?
- Och Musék ze **lauschteren** kann en Effekt op eise mentalen an/oder physeschen Zoustand hunn.
 - Medium, fir Emotiounen ze veraarbechten
 - Auswierkung op eis Laun iwwer d'Produktioun vu "**Gléckshormoner**" am Gehier
 - Verbesserung vun der Schlofqualitéit, der Vigilanz, dem Gediechtnes an de kognitive Fähegkeeten
 - Reduzéierung vun Ängstlechkeet, Bluttdrock a souguer Péng



Wusst du, dass...



➤ ... et wichtig ass, dofir ze suergen, dass een am Alldag all seng **Sënner stimuléiert?**

• Eis **5 Sënner** (Kucken, Schmaachen, Fillen, Héieren, Richen) sammeln Informatiounen iwwer d'Emwelt, déi vum Gehier interpretéiert ginn.



• Mir veraarbechten dës Informatiounen op der Grondlag vu fréieren Erfarungen an duerch hier Kombinatioun.

• Eise Gerochssënn spillt z. B. eng wichtig Roll fir eis Gesondheet a kann eist Wouerhuele vun der Welt beräicheren. Hien ass sugger méi schnell mam Gehier verbonn wéi di aner Sënner.



• Ënner anerem kann z. B. den Doft vu passendem **Aromaeleg:**

- Positiv Emotiounen verstärken,
- negativ Emotiounen reduzéieren,
- d'Laun verbessern,
- Kappwéi linderen,
- d'Schlofqualitéit verbessern.



Wusst du, dass...



- ... et puer Weeër ginn, fir mat sengen **Emotiounen ëmzegoen**?
 - Z. B. **d'Situatioun nei ze bewäerten**, also seng Astellung dozou ze änneren, wat oft e Wandel vun der dozougehéierender Emotioun mat sech bréngt.
 - Oder seng **Opmierksamkeet vun der Quell vun der (negativer) Emotioun fortzehuelen** an op eppes aneres ze riichten.
 - Oder versichen, d'Emotioun **z'ennerdrécken**, also z'ignoréieren a guer net auszeliewen. Dat ass awer laangfristeg net sou gesond.
 - Allerdengs ginn et Kontexter, wou et manner ubruecht ass, d'Emotioun komplett auszeliewen – z. B. aus der Këscht ze sprange vu Roserei. Konkret Strategien, fir dat **z'évitéieren**, sinn ënner anerem:
 - Déif duerchootmen, bis zéng zielen, de Raum kuerz verloossen, e Stressball benotzen, wa méiglech eng Nuecht driwwer schlofen... an da réischt reagéieren.
 - Sech z. B. iwwer Sport défouléieren, fir d'Roserei an engem sechere Kader erauszeloossen.
 - Een anere Wee ass ët, **Achtsamkeet** ze praktizéieren a seng Emotiounen, positiv wéi negativ, **z'akzeptéieren**, ouni ze jugéieren - am Wëssen, dass se all **temporär** sinn an eriwwegoe wäerten.



Wat ass dat iwwerhaapt, Achtsamkeet?



- E Prinzip, dee scho säit Joerdausenden existéiert an a ville Kulturen a Reliounen praktizéiert ginn ass a gëtt.
 - Et konzentréiert een sech bewusst op dat **eegent Erliewen vum aktuelle Moment** an hält et ouni ze jugéieren wouer - seng Emotiounen, seng Gedanken, seng Umwelt etc. Eng Fähegkeet, déi vill vun eis verléiert hunn.
- D'Praktizéieren vun Achtsamkeet ka wëssenschaftlech nogewisen e positiven Effekt op vill Aspekter vun eisem Bien-Être an eiser allgeménger Gesondheet hunn. E puer Beispiller:
 - Eng méi héisch Satisfactioun mat eisem Liewen,
 - méi positiv a manner negativ Emotiounen,
 - e reduzéiert Erliewe vu Stress,
 - eng besser Schlofqualitéit,
 - eng besser Regulatioun vu senger Reaktiounen a sengem Verhalen.
- A Kombinatioun mat aneren Elementer gëtt se och oft an **Therapiepläng** integréiert, fir Angschtstéierungen an Depressiounen ze behandelen.



Wusst du, dass...



➤ ... een Achtsamkeet gutt a säin **Alldag** ka mat afléisse loossen? Ee bekannte Wee ass iwver **Meditatiounen**, mee et geet nach méi einfach:

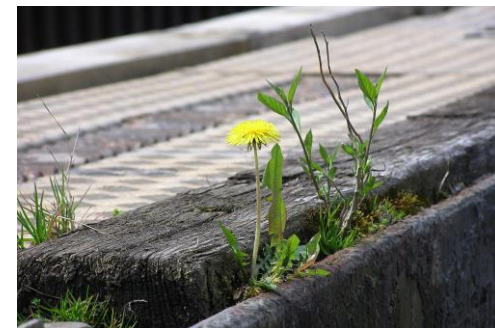
- Z. B. andeems een, wann een **dobaussen ennerwee** ass, während fënnef Minutten ganz bewusst op alles oppasst, wat een sou emgëtt, wat ee gesäit, wat een héiert, wat ee richt...
- Oder andeems ee ganz bewusst **ësst**, z. B. sëch e Stéck Schokola fir d'Eischt ukuckt, dru richt, a sëch et da ganz bewusst op der Zong zergoe léisst an dobäi op all eenzel Geschmacksnuance oppasst.
- Sou kann ee lues a lues säi Gehier drop **trainéieren**, an emmer méi Kontexter vu sengem Liewen achtsam ze sinn.



Wusst du, dass...



- ... et ganz **normal** ass, dass et och mol Phasen am Liewe gëtt, während deenen ee sech **net** gutt fillt?
- Oft kréie mir virgegaukelt, en héijen Bien-Être bedeit, dass mer eis di ganzen Zäit gutt spieren a glécklech sinn.
- Dat ass awer net wouer – **keen ass dauernd glécklech**. Wichtig ass et just, iwwer genuch gesond "**Coping-Strategien**" (Bewälteungsstrategien) ze verfügen, fir net sou laang an engem Lach ze bleiwen, dass et sech ëmmer méi op aner Liewensberäicher auswierkt.
- Mat anere Wieder:
Et ass wichtig, séng eege **Resilienz** opzebauen.



Wat ass dat iwwerhaapt, Coping-Strategien?



- **Verhaltensweisen**, déi mir ausüben, wann et eis net gutt geet, fir eis rëm **besser** ze fillen. Si hëllefen eis, stresseg Situatiounen an eisem Liewen ze bewältegen.
- Et gëtt ënnerscheid tescht Coping-Strategien, déi sech op de **Probleem selwer** fokusséieren, an souer, déi sech op di **negativ Emotioun** bezéien. Si kënnen suwuel gesond wéi ongesond sinn. Hei e puer Beispiller fir **gesonder**:

<i>Probleem-fokusséiert - eng Situatioun muss geännert ginn, fir de Stressor aus der Welt ze schafen an domat och di negativ Emotiounen:</i>	<i>Emotioun-fokusséiert - mir kënnen oder wëllen d'Situatioun net änneren, dofir musse mer eis ëm eisen emotionalen Zoustand këmmere:</i>
Em Hellef froen, wa néideg och professionnel	Sport maachen - och en einfache Spazéiergang
Eng To-Do-Lëscht erstellen	Meditéieren
Grenze setzen	Musék lauschteren

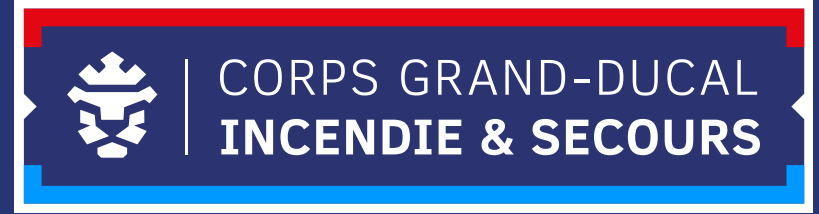
- Et kann een sech des Strategien proaktiv **am Virus iwwerleeën**, ugepasst op potentiell Défien, déi engem kéinte begéinen. Oft kritt een déi dann emsou besser géréiert.

Wat ass dat iwwerhaapt, Resilienz?



- D'Fähigkeit, durch genueg gesond Coping-Strategien **Krisen am Liewen laangfristeg gutt z'iwwerstoen.**
- Resilienz kann een sech **untrainéieren**, z. B. andeems een:
 - Aktiv **Coping-Strategien** praktizéiert, fir e Gefühl vu Kontroll zréckzekerien - also eppes géint de Probleem ënnerhëlt.
 - Präventiv an allen Hisiichten op säi Bien-Être oppasst a virun allem säi **Netzwerk** pfléegt, fir och mol ëm Hëllef froen ze kënnen.
 - Drop oppasst, wéini d'Gehier automatesch an de **"Worst-Case"-Szenario** spréngt – dat hannerfreet an no aneren, alternativen Erklärunge sicht.
 - Wa mir midd oder gestresst sinn, geroode mir nach méi schnell a sougenannte **Grübelspiralen**, an deene mir eis alles ëmmer schlëmmer ausmolen. Och dës Gedanken kenne mer erausfuere, andeems mer no **konkrete Beweiser** dofir an dergéint sichen an eis froen, wéi een **anescht** iwwert d'Situatioun kéint denken.

Petits exercices





CORPS GRAND-DUCAL
INCENDIE & SECOURS

Exercice 1

Wat si Saachen, déi s du an däin Alldag integréiert hues, déi ganz kloer eppes zu déngem perséinleche Bien-Être bäidroen?

- Wann s de wëlls, huel der e Post-It a schreiw se op!
Sou kenne mer eis all géigesäiteg inspiréieren.



CORPS GRAND-DUCAL
INCENDIE & SECOURS

Exercice 2

Wat si Saachen, déi s de gäere nach géings an däin Alldag integréieren, fir däi Bien-Être ze förderen?

- Wann s de wëlls, huel der e Post-It a schreiw se op!



CORPS GRAND-DUCAL
INCENDIE & SECOURS

Exercice 3

Wat si Saachen, déi s du mëss, wann et der net gutt geet, fir dech rëm besser ze fillen – also sougenannte Coping-Strategien?

- Wann s de wëlls, huel der e Post-It a schreiw se op!
- Hei hues de lo och d'Méiglechkeet, däi ganz perséinlechen Bien-Être-Aktiounsplang ze erstellen.



Let's talk to each other,
not about each other!