



Gesundes **D**orf **S**teinberg-**D**örfli

GESUNDHEITSTIPPS

8. SOZIALE KONTAKTE UND MITGEFÜHL HABEN

Wirklich glücklich machen Beziehungen

...egal ob es sich dabei um Freund- oder Partnerschaften handelt.

Sie fungieren vor allem dann, wenn es im Leben gerade nicht so rund läuft, als Auffangnetz für Schicksalsschläge.

- Das im Laufe des Lebens erworbene Wissen weitergeben
- Freundschaften über Generationen hinweg, besonders zu Kindern und Jugendlichen, halten jung.
- Interesse an Neuem
- Engagement im eigenen Umfeld (Familienverband - speziell Partner, Freundeskreis, Berufskollegen)
- Ehrenamtliche Tätigkeiten im weiteren Umfeld

Helfen steigert die Lebenszufriedenheit

Soziale und ehrenamtliche Verpflichtungen, Teilnahme am Vereinswesen, Aktivitäten in wohlätigen Organisationen, Kirche, Bildungseinrichtungen, etc.

In Österreich engagieren sich ca. 4 Millionen Menschen regelmäßig und unentgeltlich für Mitmenschen; sie sind das, was die Gesellschaft zusammenhält.

Rücksichtnahme auf Mitmenschen, für andere da sein

- Vorurteile ablegen und keinen Hass gegen andere schüren
- gegen Unrecht und Diskriminierung eintreten:
Geschlecht, Hautfarbe, Herkunft, Sprache, Religion, Sitten, Fremdheit, Beruf, Bildung u. a. dürfen kein Grund für Benachteiligung sein.

Nicht gierig und geizig sein

Egoismus, übermäßiger Ehrgeiz, Rücksichtslosigkeit und Geldgier schaden der inneren Ausgeglichenheit, Ein gewisses Streben nach Geld (und Wohlstand) hingegen kann nicht schaden, allerdings trifft hier das „Wohlstandsparadoxon“ zu: mehr Geld bedeutet nicht mehr Zufriedenheit!

Ab einer bestimmten Obergrenze erhöht sich das Glücksgefühl nicht mehr, sondern man macht sich Sorgen um Verlust oder Diebstahl (ein Ausweg: bedürftige Mitmenschen unterstützen!).

Erste Hilfe erlernen!

Notrufnummern im Telefon abspeichern: Euronotruf 112 (in allen EU-Ländern), Rettung 144, Polizei 133, Feuerwehr 122, Ärztenotdienst 141, Vergiftungsinformationszentrale 01/406 43 43

Rücksichtnahme auf Mitgeschöpfe bzw. Umwelt

Im näheren Umfeld, in Interessensgruppen oder auch in der Politik aktiv sein und positiv mitgestalten