

# Wie bleibt man seelisch gesund in einer verrückten Welt?

Torben Bergland, *Ministry*, November 2018, 20.

- Schlafe jede Nacht 7-8 Stunden
- Mache mindestens 30 Minuten Sport an wenigstens fünf Tagen pro Woche.
- Ernähre dich gesund und nahrhaft.
- Erhole dich täglich und wöchentlich – reserviere dir Zeiten zum Auftanken, für Ruhe und Stille.
- Setze angemessene Grenzen und übe Mäßigkeit.
- Kenne dich selbst – schreibe deine Lebensgeschichte auf und sprich mit jemandem, dem du vertraust darüber.
- Gehe angemessen mit Gedanken und Gefühlen um – lauf vor ihnen nicht davon, verleugne sie nicht.
- Übernimm für dein Leben die Verantwortung – lebe entsprechend deiner Werte.
- Bleib mit anderen Menschen verbunden – entwickle enge, liebevolle und unterstützende Beziehungen innerhalb und außerhalb deiner Familie.
- Sei mitfühlend, vergebungsbereit, freundlich und dankbar gegenüber anderen, aber auch dir selbst gegenüber.
- Lebe für etwas und lebe für jemanden.

**Torben Bergland** ist Psychiater und Psychotherapeut und stellvertretender Leiter der Gesundheitsabteilung der Generalkonferenz der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Silver Spring, Maryland, USA.

