



## MONATSTHEMA Mai

# WARUM DER BLICK NACH INNEN WICHTIGER IST ALS OFT GEDACHT

Viele Menschen bewegen sich tagtäglich durch ihren Alltag, erledigen Aufgaben, reagieren funktional – und beantworten die Frage «Wie geht's dir?» wie im Reflex mit einem «Gut, danke». Doch die Frage «Wie geht es mir – wirklich?» bleibt häufig unbeantwortet. Sei es aus Gewohnheit, Zeitmangel oder dem gesellschaftlichen Druck, stets belastbar zu wirken. Doch psychische Prozesse wirken – ob bewusst oder unbewusst – konstant im Hintergrund. Sie beeinflussen die eigene Wahrnehmung, Entscheidungen, Beziehungen und die Art, wie man mit Herausforderungen umgeht.

Mentale Gesundheit ist kein theoretisches Konzept, sondern hat spürbare Auswirkungen. Ein Ungleichgewicht zeigt sich nicht nur emotional, sondern oft auch körperlich – etwa durch Schlafprobleme, innere Unruhe, Energiemangel oder Reizbarkeit. Trotzdem wird das Thema in vielen Lebensbereichen immer noch vernachlässigt. In einer leistungsorientierten Ge-

sellschaft, in der emotionale Zurückhaltung mit Stärke verwechselt wird, rücken psychische Bedürfnisse häufig in den Hintergrund.

Dabei sind Emotionen keine Schwäche, sondern wichtige Indikatoren. Angst, Trauer, Wut oder Freude sind Signale, die auf unerfüllte Bedürfnisse oder persönliche Grenzen hinweisen. Wer sie ignoriert, riskiert langfristig sowohl psychische als auch körperliche Folgen. Es braucht keine tiefgreifende Analyse, sondern vielmehr die Bereitschaft, sich selbst und die eigenen Gefühle ernst zu nehmen.

Mentale Gesundheit ist kein Luxus, sondern Voraussetzung für nachhaltige Leistungsfähigkeit, gelingende Beziehungen und persönliche Stabilität. Es geht nicht darum, dauerhaft glücklich zu sein, sondern resilient – also widerstandsfähig, verbunden und innerlich klar.

Man muss nicht auf jede Frage sofort eine Ant-

wort haben. Doch sie zu stellen, ist ein erster Schritt. In einer Welt permanenter Reizüberflutung ist ein bewusstes Innehalten kein Rückzug, sondern eine Form moderner Selbstführung. Denn wer sich selbst besser versteht, kommuniziert klarer, führt gesündere Beziehungen – und agiert im Leben bewusster und authentischer.

[pdgr.ch/monatsthema](https://pdgr.ch/monatsthema)

## FACHBEITRÄGE MAI

**7. Mai 2025**

Ratgeber Südostschweiz/Bündner Tagblatt

**13. bis 16. Mai 2025**

Beitragsreihe TV Südostschweiz

**16. Mai 2025**

Spotlight Glarner Nachrichten

**26. Mai 2025**

Thementag Radio Südostschweiz



**Dr. med.  
Prakash Arumugam**  
Oberarzt



**Seraina Caminada**  
Bewegungs- und  
Tanztherapeutin



**Cornelia Scher**  
Oberpsychologin Leitung  
Tagesklinik



**Paula Alexandra Corda**  
Dipl. Kunsttherapeutin



**Mathias Egger**  
Oberpsychologe



**Madlaina Bezzola**  
Assistenzpsychologin



**Heidi Grest Goegl**  
Leiterin Wohngruppe



**Christin Geissler**  
Assistenzpsychologin



**Hatixhe Kepi**  
Oberärztin



**Larissa Gees**  
Leiterin Textil