



MENTALE
GESUNDHEIT
EINFACH | MACHEN

Frank Max

INHALT

01

WAS IST EIGENTLICH
MENTALE GESUNDHEIT?

02

TRAINING FÜR
MENTALE GESUNDHEIT

03

MENTALE GESUNDHEIT
ALS REISE

K A P I T E L

01



WAS IST EIGENTLICH MENTALE GESUNDHEIT?

Die Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO für 'Gesundheit' lautet:

„Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

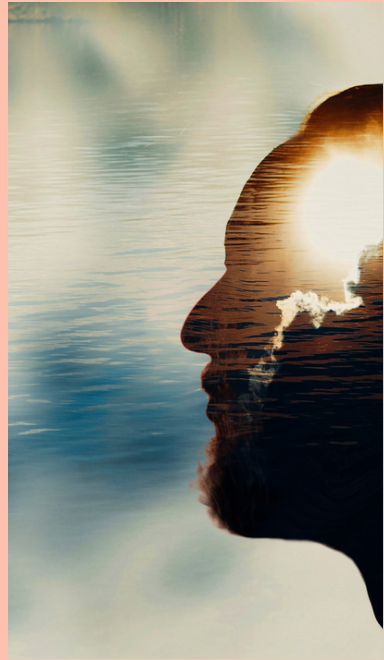
Der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes bildet eines der Grundrechte jedes menschlichen Wesens [...].

Die Gesundheit aller Völker ist eine Grundbedingung für den Weltfrieden und die Sicherheit; sie hängt von der engsten Zusammenarbeit der Einzelnen und der Staaten ab.“

Mentale Gesundheit könnte also umschrieben werden als: vollständiges geistiges Wohlergehen und das Fehlen von psychischen Krankheiten. Doch während Sport schon immer fester Bestandteil der schulischen Lehrpläne war und nach und nach auch die Bedeutung gesunder Ernährung in das öffentliche Bewusstsein und damit in die Klassenzimmer Einzug hält, sucht man psychische Gesundheit, seelisches Wohlbefinden, mentale Spannkraft etc. meist vergeblich auf den Stundenplänen.

Dabei ist mentale Fitness und Spannkraft eine Voraussetzung, sowohl für schulische/akademische wie auch für sportliche Erfolge.

Sogar unsere psychische Gesundheit hängt zu einem guten Teil von unserer mentalen Verfassung ab.



Ärzte, die sich nicht nur mit den Symptomen der Patienten befassen, sondern auch mit der Gesamtverfassung beschäftigen, haben neben Vitamin C zwei weitere Cs identifiziert, die bei Patienten mit rascher und vollständiger Genesung stark ausgeprägt sind.

Während diese bei Patienten, die sich langsamer oder unvollständig erholen, in geringerem Umfang vorhanden sind.

Es handelt sich um:

C - **Coping**

und

C - **Compliance**

Das aus dem Englischen stammende **Coping** könnte man am ehestem mit Bewältigungsmechanismen übersetzen, während Compliance Folgsamkeit/Einhalten von Regeln bedeutet.

Patienten, die über Copingstrategien (Bewältigungsmechanismen) verfügen, verkraften auch eine schwere Krankheit leichter, befassen sich früher mit der Zeit nach der Erkrankung und setzen sich schnell mit der Bewältigung des Lebens auseinander.

Sie akzeptieren z.B., nach einem Unfall auf einen Rollstuhl angewiesen zu sein und suchen sich ein sportliches Modell und eine Behinderten-Sportgruppe oder ähnliches.

Patienten mit gering ausgeprägten Bewältigungsmechanismen benehmen sich dagegen schlimmsten-falls wie das Kind in der Quengelzone vor der Supermarktkasse und lehnen beispielsweise die Zusammenarbeit mit Ärzten, Physio-, Ergo- und Psychotherapeuten ab, weil „das Leben jetzt eh keinen Sinn mehr hat“ oder ähnlich.



Patienten mit einer stark ausgeprägten **Compliance** befolgen die Ratschläge der Ärzte, Pfleger und Therapeuten und arbeiten in jeder Hinsicht mit, um schnell wieder so fit zu werden, wie es die Umstände verlangen.

Die mentale Verfassung spielt aber nicht nur eine große Rolle bei der Bewältigung von körperlichen Erkrankungen, sie spielt auch eine Rolle bei der Entstehung vieler psychischer Störungen. So sind zum Beispiel einige psychosomatische Störungen und der gefürchtete Burnout häufig die Folge von lang anhaltendem Stress. Auch können Angststörungen auftreten oder sich verschlimmern, wenn wir nicht auf unseren Stresspegel achten.

Psychische Beschwerden und Erkrankungen nehmen tatsächlich immer mehr zu. Nach einer Studie der Gmünder Ersatzkasse (GEK) entfielen z.B. im Jahr 2010 bereits **286 von 1000 Krankenhausaufhalten auf Erkrankungen mit psychischen Ursachen.** Nicht mit berücksichtigt sind hier die seelischen Beschwerden und Folgeerkrankungen,

die sich als Begleitscheinung einer Erkrankung entwickeln. Dabei kennt die Psychologie schon lange z.B. die „andauernde Persönlichkeitsstörung nach schwerer Erkrankung“ oder seelische Notlagen aufgrund längerer Krankheit, welche dann der „Hospitalisierung“ (netter Begriff für eine Traumatisierung durch einen Krankenhausaufenthalt) zugeschrieben werden.

Ebenfalls auf dem Vormarsch sind die landläufig so genannten **„psychosomatischen Erkrankungen“**, bei denen eine seelische Ursache für die körperlichen Beschwerden vermutet wird. Im Zusammenhang mit der mentalen Gesundheit bzw. dem Risiko, diese zu verlieren, ist ein weiterer Faktor zu beachten, unsere Empfänglichkeit oder Verletzlichkeit für psychische Störungen.

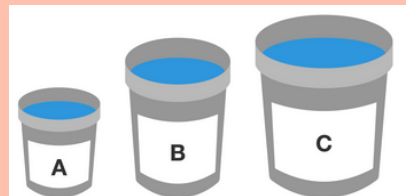
Das so genannte 'Vulnerabilitäts-Stress-Modell' aus der Verhaltenstherapie erklärt, warum manche Menschen starr vor Schreck in der brennenden Wohnung verharren, während die Feuerwehrmänner sich mutig durch das brennende Treppenhaus bis zu genau diesem Bewohner vorkämpfen.

Man kann dieses Phänomen am besten mit Hilfe eines Eimerchens erklären:



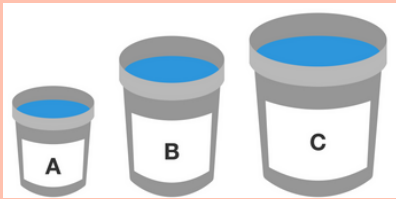
Das Eimerchen repräsentiert alles, was aufgrund unserer bio-psycho-sozialen Entwicklungsgeschichte hier und heute zu einem bestimmten Thema vorhanden ist.

Also z.B. unsere Einstellungen und Überzeugungen zu einem Thema, wie etwa „Umgang mit der eigenen Angst“, die Entspannungstechniken und Selbstmotivations-Tricks die wir gelernt und die Erfahrungen, die wir zu diesem Thema gesammelt haben. Und natürlich, wie stabil oder löchrig unser Nervenkostüm ist aufgrund der Gene, die wir mitbekommen haben.

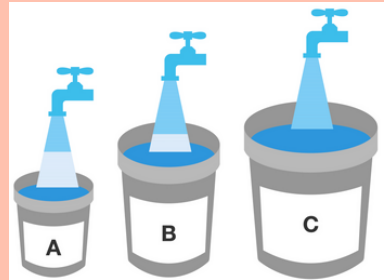


Also z.B. unsere Einstellungen und Überzeugungen zu einem Thema, wie etwa „Umgang mit der eigenen Angst“, die Entspannungstechniken und Selbstmotivations-Tricks die wir gelernt und die Erfahr-

ungen, die wir zu diesem Thema gesammelt haben. Und natürlich, wie stabil oder löchrig unser Nervenkostüm ist aufgrund der Gene, die wir mitbekommen haben.

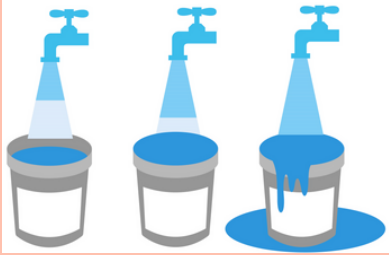


Die Größe des Eimerchens lässt sich nicht beeinflussen, die wird sozusagen bestimmt durch unser persönliches biopsychosoziales Modell. Empfindsame, zartbesaitete Individuen (der Bewohner in der brennenden Wohnung) haben nach dem Modell ein kleines Eimerchen. Robuste und belastbare Menschen (Feuerwehnmänner) haben einen großen Eimer. Berufs- und Alltagsstress, fordernde Zeiten, wie eine Wirtschaftskrise oder die Corona-Pandemie mit ihren Lockdowns und allen weiteren Unannehmlichkeiten sind das Wasser, das in diesen Eimer fließt.



Angefangen vom Klingeln des Weckers über den angebrannten Toast bis zum Stau auf der Autobahn kurz vor der Ausfahrt zur Arbeitsstätte, die 10 unverschämten Kunden, der Kollege mit dem Kinderkrankenschein, das alltägliche Management by Potato (ständig rein inne Kartoffeln, raus auße Kartoffeln), die lange Schlange im Supermarkt, der Anruf der Bekannten kurz nach dem Start der Lieblingssendung usw. sind alles Wassertropfen, die das Eimerchen nach und nach füllen und irgendwann zum Überlaufen bringen.

Bis das Eimerchen überläuft, dann ist alles zu spät.



Dann haben wir es zu tun mit einer zum medizinischen Notfall gesteigerten Panik-attacke, einer Erschöpfungs-depression oder einer anderen schlimmen Folge der andauernden Überlastung.


Unsere mentale Gesundheit ist dann 'futsch'. Wir müssen rechtzeitig vorher auf den steten Zustrom von Belastungen reagieren, bevor es zu spät ist.

Bevor wir mit einem Herzinfarkt oder Schlaganfall, mit einer Erschöpfungs-depression (Burnout) oder einer Angststörung umkippen oder uns im Bett verkriechen.

Die Eimergröße lässt sich kaum beeinflussen, da sie zum einen durch unsere Veranlagung und zum anderen durch unsere Lernerfahrungen bestimmt wird. Wir können jedoch etwas anderes tun, um zu verhindern, dass unser Eimerchen überläuft:



Wir können Löcher bohren (zum Beispiel Entspannungstechniken, Methoden zur Sorgenkontrolle und Angstbewältigung lernen) oder bestehende Löcher vergrößern (häufiger üben, so dass wir überwiegend entspannt sind, auch eine plötzliche Sturzflut verkraften können und auch bei größter Belastung nicht überlaufen).



Die Löcher stehen also für unsere Fähigkeiten, Belastungen zu bewältigen, die auf uns einströmen.

Außerdem können wir durch Stressmanagement, Zeit- und Selbstmanagement sowie ein notwendiges „NEIN!“ von Zeit zu Zeit den Zufluss reduzieren.

Jede der beiden Optionen ist sinnvoll und nützlich, beide zusammen erzielen meist den größten Effekt.

Im nächsten Kapitel habe ich einige praxiserprobte Methoden zusammengestellt, die Dir dabei helfen können, Deine mentale Fitness zu stärken und damit Stress, Sorgen und Ängsten besser die Stirn zu bieten.

K A P I T E L

02



TRAINIERE DEINE MENTALE GESUNDHEIT

Mentale Fitness ist also ein wichtiger Baustein bzw. ein wichtiges Hilfsmittel zur Erhaltung der psychischen Gesundheit.

Daher habe ich einige Techniken des Mentaltrainings zusammengestellt, die Dir dabei helfen werden, Stress und Sorgen zu kontrollieren, bevor sich diese weiterentwickeln können zu ernsthaften Bedrohungen für Deine mentale Gesundheit.

Sorgen

Sorgen sind häufig wiederkehrende bis nahezu ständig präsente Gedanken an eine problematische Situation, für die es keine Lösung gibt oder zu geben scheint.

Sorgenvolle Gedanken, inkl. mit Grübelneigung, sind oft der Einstieg in eine Angststörung. Ignorieren oder betäuben sind nutzlos, da sie unbearbeitet nur größer werden.

S O R G E N A B B L O C K E N



Zwei Dinge können nicht gleichzeitig am gleichen Ort sein. Unser Gehirn kann nicht zwei Gedanken auf einmal denken.

Gedanken können nur nacheinander gedacht werden. Und je mehr unserer täglichen Gedanken positiv sind, umso höher wird die Wahrscheinlichkeit, dass wir etwas Positives oder zumindest Neutrales denken, aber auf keinen Fall etwas Negatives.

(Hör-)Bücher zu den Themen Selbstwert, Mut, Gelassenheit, positives Denken usw. sind hier ein guter Anfang, es gibt inzwischen auch eine Reihe, teils kostenloser, Podcasts zu diesen Themen. Hörbücher sind eine gute Lösung, da wir sie anhören können, während wir Auto fahren oder den Haushalt erledigen. So können wir positive Gedanken tanken ohne andere Tätigkeiten aus dem Kalender werfen zu müssen. Es ist nicht so wichtig, dass wir alles verstehen oder tun, was da erzählt wird. Wir müssen nicht einmal einverstanden sein mit dem, was wir lesen oder hören. Es reicht schon, einen Teil unserer Denkkapazität für etwas zu nutzen, das unseren Denkapparat auf möglichst positive Weise beschäftigt.

S O R G E N A U S - T R I C K S E N



Viele Sorgen und Ängste sind Fehlalarme. Wir denken so vor uns hin, die Gedanken kommen in die Nähe eines brisanten Themas und „Ding Dong – Eisbergwarnung!“.

Aber auch gegen diese Fehlalarme kann man etwas tun.

Humor ist immer eine gute Lösung für viele Probleme. Und er lässt sich prima nutzen, um Fehlalarme unserer Gefahrenzentrale im Gehirn zu beenden. Folgen Sie einfach Ihren Gedanken, bis Ihnen das ganze Ausmaß Ihrer Sorgen/Befürchtungen bewusst wird und ergänzen Sie dann etwas Witziges. Z.B. „und dann ging der Mops zum Bäcker“ oder „und das war der Moment, als der Goldfisch Fahrrad fahren lernte“. Je bekloppter das Anhängsel an den Fehlalarm ist, umso schneller löst sich das Problem in Luft auf.

Beispiele: (Aufbau: Sorge | Lösung)

„Wenn die Kurzarbeit nicht bald endet, geht mir das Geld aus | **und dann muss ich meinem Hamster das Bohnern beibringen.**“

„Nicht, dass ich meinen Führerschein verliere | **weil dann muss ich auf dem Schneebesen zur Arbeit reiten!**“

„Hoffentlich bemerkt der Chef meinen Fehler nicht, bevor ich den ausgebügelt habe | **sonst muss ich im Bus wieder nachsitzen.**“

Es muss keinen Sinn machen. Im Gegenteil, je weniger Sinn das Anhängsel macht, sich aber so anhört, als wäre es sinnvoll, umso leichter lässt sich die Fehlermeldung der inneren Gefahren-Meldezentrale abschalten.



Diese Fehlalarme lassen sich übrigens nicht durch sinnvolles Handeln beseitigen. Wir werden sie los, indem wir uns besser um unsere Entspannung und weitere Aspekte einer Work-Life-Balance kümmern. Und bis dahin nehmen wir ihnen den Schrecken, indem wir sie lächerlich machen.

Am besten schreibst Du ein paar Sätze bzw. Satzenden" auf, die Du dann immer nutzen kannst, wenn Du sie brauchst.

Denn wenn wir erst mal Angst oder Sorgen haben, sind wir meist nicht so kreativ, wie es die Situation erfordert.



Da ist es gut, wenn Du schon ein paar Sprüche vorbereitet hast.

Ein Foto an einer häufig betrachteten Stelle (Spiegel im Bad, Kühlschrank, Armaturenbrett) kann uns daran erinnern, z.B. eine Postkarte mit einem Hamster (s.o.).

A T E M - T E C H N I K E N

Atmen müssen wir alle. Aber die meisten atmen nur so vor sich hin, meist sogar viel zu flach im oberen Bereich des Brustkorbs, statt tiefer zu atmen mit der so genannten Bauchatmung.

Wie wichtig es ist, 'richtig' zu atmen, ist in unserer Kultur leider in Vergessenheit geraten. In der Traditionellen Chinesischen Medizin und in der ayurvedischen Medizin hat das Atmen noch eine größere Bedeutung und auch wir können lernen, wieder 'richtig' zu atmen und dadurch etwas für unser Nervenkostüm und unsere mentale Gesundheit tun.



Wie ein Zenmeister die Frage eines Schülers '*warum Atmen wichtig ist?*' beantwortete:

Er drückte ihn unter Wasser, bis er fast ertrank. Dann zog er ihn raus und fragte: "*Ist Dir jetzt klar, warum Atmen wichtig ist?*"

BAUCH - ATMUNG



Setze oder lege Dich bequem hin, lege Deine Hände auf den Bauch und atme tief ein und aus. Stelle Dir dabei Deinen Bauch als großen Ballon vor, der sich mit dem Ein- und Ausatmen vergrößert und wieder zusammenzieht. Atme langsam ein, halte die Luft 1 bis 2 Sekunden lang (in Gedanken 'EinsEintausend, zweiEintausend' zählen) an, lasse die Luft dann mit einem langen lauten Zischen entweichen, als würde der Ballon die Luft verlieren – zehn Mal wiederholen.

K O P F Z U F U S S - A T M U N G



Setze oder lege Dich bequem hin. Leg eine Hand auf die Stirn, eine Hand auf den Hinterkopf. Schließe die Augen und atme langsam tief ein und aus. Stelle Dir vor, Du würdest über den Scheitel einatmen und über die Füße ausatmen. Das Ganze bitte ein bis zwei Minuten wiederholen.

A N T I - S T R E S S - A T M U N G



Atme tief durch die Nase ein und hebe dabei Deine Schultern in Richtung der Ohren. Halte die Luft kurz an und zähle in Gedanken bis 6. Atme dann langsam durch den Mund wieder aus, zähle dabei bis 8.

Lass beim Ausatmen die Schultern wieder absinken. Wiederhole das ganze zehn Mal.

M E N T A L - T R A I N I N G

Neben dem richtigen Atmen gibt es noch weitere Kniffe, die Du anwenden kannst, um dem Stress zu begegnen und ihn zu kontrollieren, bevor er größeren Schaden anrichtet.

Drei besonders wirksame Techniken aus dem Mentaltraining möchte ich Dir hierzu gerne auf den nächsten Seiten vorstellen:

Positive Selbstgespräche

Wortsalat

das innere Lächeln

P O S I T I V E S E L B S T - G E S P R Ä C H E



Innere Dialoge kennen wir alle, wir nennen sie Selbstgespräche. Meistens schimpft die innere Stimme mit uns, wenn wir uns in irgendeiner Hinsicht selbst schlecht bewerten oder ungeschickt waren.

Wir können unserer inneren Stimme aber auch beibringen, uns Mut zuzusprechen. Am einfachsten geht das, wenn wir darauf achten, ob wir uns dabei erwischen, wie wir uns selbst ausschimpfen. Hören Sie dann sofort auf und sagen Sie sich/denken Sie etwas Positives.

Statt sich eine*n Blödhammel*in zu schimpfen, können Sie lächeln und sich sagen: „Okay, so geht das also nicht!“.

Manche Themen bringen uns alleine deshalb von Null auf Hundert und somit auf die Palme, sobald wir nur ein Stichwort zu diesem Thema denken, lesen, selbst sagen oder etwas beobachten, das zum Stichwort passt. Die nachfolgende Übung „Wortsalat“ eignet sich wunderbar, um solche Reizworte zu entmachten.

W O R T - S A L A T

Es gibt Menschen und Dinge zwischen Himmel und Erde, die sind (liebevoll ausgedrückt) eine arge Herausforderung. Wenn wir den Begriff/den Namen hören, läuft es uns schon kalt den Rücken herunter. Hier ist der Begriff, der das Ärgernis umschreibt, selbst zum Stressauslöser geworden. Zum Glück können wir das schnell und einfach wieder in Ordnung bringen. Alles, was wir dazu tun müssen, ist, die Buchstaben (möglichst kreativ) in eine andere Reihenfolge zu bringen. Ich bekomme keine Kopfschmerzen mehr, wenn ich auf dem Weg zum Teammeeting im Stau stehe.

*„Ich lache über die Schmpopfkerzen, die andere im
Auts bekommen,
wenn sie zu ihren Meeteatings fahren.“*

Je witziger der Wortsalat, umso wirksamer fällt die Entlastung aus. Probieren Sie das einfach mal aus. Mit ein wenig Übung und einem Schuss Fehlerfreundlichkeit (wenn man z.B. mal einen Buchstaben unter den Tisch fallen lassen muss) werden Sie schnell Wortsalat-Meister.



Eine Erklärsteuerung schreckt nicht mehr so wie ihr Buchstabenspender (Steuererklärung).

Kopfschmerzen - Schmpfkerzen

Halsschmerzen - Schmalzherzen

Baustelle Stau Teammeeting - Auts Meeteating

Staubelle

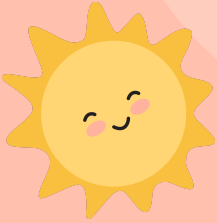
Schreibblockade - BlockschreibAde

Wenn Du weitere Anregungen brauchst, suche nach der Bullyparade (in irgendeiner Mediathek oder einem Streamingdienst wird es die sicher geben).

Der freundliche Grieche ist ein wunderbares Beispiel für Wechstabenverbuchselung.

Ebenso, wie die besten Waschergebnisse durch die Kombination von Wasser und Seife erzielt werden, wirken auch diejenigen Entspannungs- und Mentaltrainingstechniken besonders gut, welche zwei Techniken (z.B. entspanntes Atmen und sich etwas vorstellen) miteinander kombinieren. Eine davon ist das innere Lächeln.

D A S I N N E R E L Ä C H E L N



Das innere Lächeln ist eine Technik aus dem Tao-Yoga, einer Unterart des Yoga, die sich mit der Aktivierung der inneren Heilkräfte befasst. Es ist wunderbar geeignet, um nach einem anstrengenden Tag die Regenerations- und Abwehrkräfte anzukurbeln. Man könnte sagen: „Wer kurz lächelt, hat mehr vom Feierabend!“

Und so einfach geht das:

Lesen Sie die Anweisungen zunächst einmal ganz durch und probieren Sie sie dann aus. Du kannst nichts falsch machen. Und wenn, ist das nicht weiter schlimm. Kaputt gehen kann jeden falls nichts.

PS:
Alle Menschen lächeln in der gleichen Sprache!

D A S I N N E R E L Ä C H E L N

Mach es Dir bequem, schließe Deine Augen und nimm einen tiefen Atemzug.

Fühle, wie sich Dein Körper beim Ausatmen entspannt und freue Dich darüber, wie Stress und Spannung mit jedem Ausatmen abgebaut werden und die körpereigenen Heilkräfte aktiviert werden.

Lächele!

Stelle Dir vor, dass in Deinen Mundwinkeln, dort wo das Lächeln beginnt, je ein glücklich lächelnder Smiley auftaucht.

Vielleicht merkst Du, dass sich Dein Lächeln noch ein wenig verbreitert, da es schön ist, sich einen glücklichen Smiley vorzustellen, zu lächeln und einfach nur entspannt zu atmen.

Stelle Dir nun vor, die beiden Smileys wandern über Dein Gesicht, treffen sich zwischen den Augenbrauen auf der Nasenwurzel und vereinigen sich zu einem großen glücklich strahlenden Smiley.

D A S I N N E R E L Ä C H E L N

Schicke den glücklich lächelnden Smiley nun auf eine Reise durch Deinen Körper. Einfach hierhin und dorthin oder von oben nach unten, umgekehrt, ganz so, wie es sich gut für Dich anfühlt (oder wie ausgeprägt Deine Anatomiekenntnisse sind).

Atme dabei ruhig und tief weiter, lasse das Atmen einfach geschehen.

Wenn Du Deinen Körper einmal vollständig 'durchgelächelt' hast, machst Du noch einen tiefen Atemzug und öffnest beim Ausatmen wieder die Augen.

Nimm das Lächeln mit durch den restlichen Tag - vielleicht erinnert es Dich daran, beim Einschlafen noch einmal 'komplett durchzulächeln'.



MENTALE GESUNDHEIT IST EINE REISE

Unsere mentale Gesundheit hängt von vielen Faktoren ab. Einige dieser Faktoren können unsere mentale Gesundheit gefährden, wenn wir sie lange genug ignorieren. Andere Faktoren können sie stärken und widerstandsfähig gegen die Belastungen des alltäglichen Lebens machen. Wie Sport, Körper- und Schönheitspflege sollte daher auch das Training unserer mentalen Gesundheit einen festen Platz in unserem Tagesablauf bekommen.

Jeden Tag fünf bis zehn Minuten können schon einen großen Unterschied bewirken und 3 x 1 Minute bringen mehr, als einmal 30 Minuten.

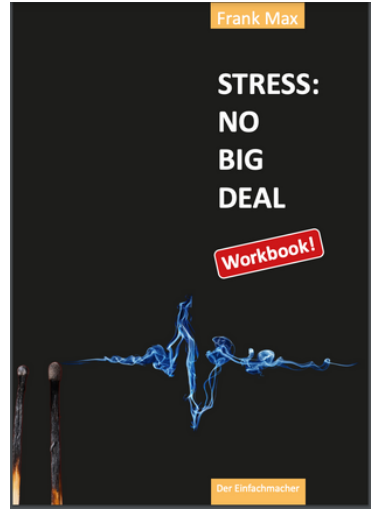
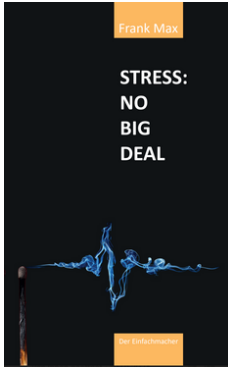
Wie wäre es zum Beispiel, demnächst an der roten Ampel nicht aufs Handy zu schauen, sondern einfach nur tief und langsam ein- und auszuatmen und dabei die Atemzüge zu zählen. Je langsamer Sie atmen, je weniger Atemzüge Sie an der Ampel brauchen, umso besser. Und wenn Sie das eine Weile üben, bescheren Sie sich auch noch ein kleines Erfolgserlebnis, während Sie auf Grün warten, um entspannt weiterzufahren.

Ich wünsche Dir jedenfalls, dass Du einen für Dich persönlich passenden Weg findest, selbst etwas für Deine mentale Gesundheit möchtest.

Weitere Anregungen findest Du in meinen Büchern:

MehrWertBuch No Big Deal!

www.frank-max.com/stress



Mit Leichtigkeit -
Angstfrei Sorgenfrei
ISBN 978-3754911624



z.B. bei Amazon

Copyrights

Texte: Frank Max @ <https://frank-max.com>

Bilder: (via CanvaPro)

Seite Copyright (via Canva Pro)

Cover Micah Boerma @ Pexels | **1** Cute Cartoon

brain (c) vector @ Canvapro | **2** mens mental

health concept (c) primipil @ Getty Images Pro |

3 Fury (c) media photos @ Getty images.

Signature | **4** sunset at the beach (c) Stefano

Oppositionelle @ corelens | **5,6,7** Frank Max | **8**

breathe in breathe out (c) PeopleImages @ Getty

Images Signature |

10 brain power (c) Mila Doms @ CanvaPro | **12**

Karate Kid (c) Lepro @ Getty Images Signature |

13 Magic Trick (c) 3D Icons @ CanvaPro | **14** cute

Hamster (c) vectorikart @ CanvaPro | **14** Broom

witch (c) iconsy @ CanvaPro | **15** Fridge with

magnetic stickers (c) ninasitkevich @ CanvaPro |

16 monk (c) ilutaka studio @ CanvaPro | **17**

person touching his belly (c) Kindel Media @

Pexels | **18** breathe in breathe out (c)

PeopleImages @ Getty Images Signature | **19**

shrug (c) Inh Studio @ CanvaPro | **21** Toy can

Telephones (c) Billion Photos @ CanvaPro | **23**

720528 (c) Counseling @ pixabay | **24** sun smiling

(c) Diana Kab @ CanvaPro | **27** traveler enjoying

the beach (c) davidangeliniphotos @ CanvaPro |

28 Frank Max