

7 Tipps zur Stärkung der mentalen Gesundheit

kopf.fitness
mit Verena Jura



Schön, dass Du gleich in die Umsetzung kommen möchtest. Hier findest Du konkrete Übungsvorschläge zu den einzelnen Punkten.

BEWEGUNG

Versuche eine Bewegungsroutine für Dich festzulegen und diese auch in Deinen Kalender einzutragen. Es gilt steter Tropfen höhlt den Stein, denn eine Übung alleine macht noch keinen Unterschied.

EIGENLOB/SELBSTFÜRSORGE

Schreibe heute Abend 3 Dinge auf eine Haftnotiz, die Dir gelungen sind (egal, ob Du jemandem geholfen hast, einen großen Auftrag erhalten hast oder gut eingeparkt hast). Hefte sie an einen Ort, wo Du sie gut sehen kannst. Am Ende der Woche wirst Du feststellen, dass viele gute Dinge passiert sind. Das stärkt Dich.

GUTER SCHLAF

Versuche eine Woche lang zur gleichen Zeit schlafen zu gehen und auf rund 8 Stunden Schlaf zu kommen.

ATMEN

Öffne das Fenster und nimm eine Minute lang tiefe Atemzüge in den Bauch. Atme dabei länger aus als ein. Blicke (wenn möglich) in die Ferne, der Perspektivenwechsel verstärkt die positive Wirkung. Der Atem ist Dein treuester Begleiter, von der ersten bis zur letzten Sekunde in Deinem Leben.

ZEIT MIT FREUNDEN UND FAMILIE

Melde Dich noch heute bei einem lieben Menschen, den Du schon länger nicht gehört/gesehen, davon profitieren gleich beide Seiten.

SINNE BEWUSST EINSETZEN

Starte mit dem Aktivieren Deines Hörsinns. Musik wirkt auf unsere Seele, ist Balsam für Dein Gehirn und weckt Emotionen. Nimm Dir bewusst Zeit für Dein Lieblingsstück, schließe die Augen und lass Dich emotional darauf ein.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Fastfood, Essen am Schreibtisch oder im Gehen zwischen zwei Terminen? Überdenke Deine Essgewohnheiten. Vielleicht kann die eine oder andere gesunde Komponente ergänzt werden.