

8 Methoden zur Förderung Ihres psychischen Wohlbefindens

Wählen Sie jeden Tag eine Aufgabe aus oder erledigen Sie alle, das ist Ihnen überlassen.



Lassen Sie Ihre Gefühle zu

- Sprechen Sie freundlich und wohlwollend mit sich selbst, mit einem vertrauenswürdigen Freund oder einer Fachkraft für psychische Gesundheit darüber.
- Drücken Sie Ihre Gefühle durch eine künstlerische Tätigkeit aus: schreiben Sie Tagebuch, malen, zeichnen oder komponieren Sie etwas.
- Üben Sie den bewussten Umgang mit Gefühlen, indem Sie meditieren, Yoga machen, einen Fußball dribbeln oder Körbe werfen.



Probieren Sie etwas Neues aus

- Trainieren Sie für einen Marathon.
- Lernen Sie Tauchen.
- Lernen Sie eine neue Sprache oder ein Instrument zu spielen.



Nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen

- Tun Sie etwas, das Sie zum Lachen bringt.
- Lernen und praktizieren Sie Übungen zur Tiefenatmung oder progressive Muskelentspannung.
- Legen Sie sich hin und schließen Sie für fünf Minuten die Augen.



Achtsamkeit üben

- Drücken Sie Ihre Dankbarkeit gegenüber Personen aus, die Ihnen helfen.
- Denken Sie täglich an gute Dinge in Ihrem Leben.
- Tun Sie täglich mindestens dreimal etwas Freundliches.



Finden (und pflegen) Sie ein Hobby

- Nehmen Sie an einer virtuellen Fußball-Liga oder an einem Team sport teil.
- Betreuen oder unterrichten Sie Kinder.
- Lernen Sie ein Musikinstrument, machen Sie Holzarbeiten, kochen Sie oder arbeiten Sie im Garten.



Achten Sie auf sich

- Legen Sie einen Schlafplan fest, der dafür sorgt, dass Sie in den meisten Nächten sieben bis neun Stunden schlafen.
- Bereiten Sie ausgewogene, nahrhafte Mahlzeiten und Snacks zu und bewegen Sie sich regelmäßig.
- Nehmen Sie an den empfohlenen Gesundheitschecks und Vorsorgeuntersuchungen teil.



Verbringen Sie Zeit im Freien

- Gehen Sie wandern, klettern (im Rahmen Ihrer Möglichkeiten), zelten oder schnorcheln.
- Sammeln Sie Müll in einem Park oder auf der Straße ein.
- Bieten Sie sich freiwillig an, Hunde auszuführen, beispielsweise im Tierheim oder für Ihre Nachbarn.



Seien Sie gut zu sich selbst

- Lernen Sie aus Fehlern und Misserfolgen und lassen Sie sie dann los.
- Verbringen Sie Zeit mit positiven Menschen, die Ihnen ein gutes Gefühl geben.
- Behandeln Sie sich selbst mit Respekt und Verständnis, so wie Sie es bei einem guten Freund tun würden.