

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 Teamsport 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.

Optum

Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen ständig verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2025 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF18414558146775-082025 OHC