

November 2024 – Tipps gegen Herbst- und Winterblues

Tageslicht ausnutzen

Nutze jede Gelegenheit, um nach draußen zu gehen, besonders während der Mittagspause. Das Tageslicht hebt deinen Serotoninspiegel. Dies fördert eine positive Stimmung und Wohlbefinden, selbst an grauen Tagen.

Lichttherapie

Wenn du nicht genug Tageslicht bekommst, können spezielle Tageslichtlampen helfen. Schon 20–30 Minuten am Morgen wirken stimmungsaufhellend.

Bewegung als Stimmungsaufheller

Bewegung setzt Endorphine frei, die eine schmerzlindernde und stimmungsaufhellende Wirkung haben. Egal ob Spaziergang, Yoga oder Workout – 20–30 Minuten täglich können deine Stimmung heben.

Achtsamkeit im Alltag

Nimm dir täglich Zeit für Atemübungen oder Meditation, um Stress abzubauen. Plane in der Arbeit kurze Pausen ein, um dich zu dehnen und tief einzuatmen.

Soziale Kontakte pflegen

Treffe dich regelmäßig mit Freunden und Familie. Soziale Interaktionen sind natürliche Stimmungsaufheller und helfen, Isolation zu vermeiden.

Farbe ins Leben bringen

Setze Farbakzente in deiner Kleidung oder Umgebung, um der grauen Stimmung entgegenzuwirken und Optimismus zu fördern.



Aromatherapie nutzen

Nutze ätherische Öle wie Zitrone oder Lavendel. Ein Tropfen auf die Handgelenke oder eine Duftlampe können dein Wohlbefinden steigern.

Digital Detox Light

Reduziere abends die Bildschirmzeit, um die Blaulichtbelastung zu minimieren. Widme dich kreativen Hobbys wie Lesen oder Malen.

Lachen als Therapie

Schau dir witzige Filme oder Inhalte an, die dich zum Lachen bringen. Lachen hebt sofort die Stimmung.

Hobbys

Finde ein Hobby, das dir Freude bereitet – ob Kochen, Backen, Malen oder DIY-Projekte. Kreativität fördert das Wohlbefinden.

Musik als Stimmungsheber

Erstelle eine Playlist mit deinen Lieblingssongs. Tanze oder singe mit, um deine Stimmung zu heben.

Unterstützung suchen

Scheue dich nicht, bei Niedergeschlagenheit Unterstützung von Freunden, Familie oder Fachleuten zu suchen.

Wärme-Ritual für die Seele

Zieh dich warm an, genieße eine Tasse Tee und entspanne mit Musik oder einem Podcast. Diese Routine sorgt für Geborgenheit.

