

November 2025 – Selfcare-Challenge: 7 Tage für mehr Energie im Herbst

Der **Herbst** ist da – die Tage werden kürzer, das Licht weniger, und oft fühlen wir uns müde oder gestresst. Genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt, bewusst etwas für dich zu tun! Mit **dieser 7-Tage-Selfcare-Challenge** holst du dir neue Energie, stärkst deine mentale Gesundheit und bringst mehr Wohlbefinden in deinen Alltag. Jede Aufgabe dauert nur wenige Minuten und lässt sich leicht umsetzen – perfekt für Beruf und Privatleben.

Warum eine Selfcare-Challenge? Sich um sich selbst zu kümmern, ist kein Luxus, sondern eine wichtige Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Kleine, regelmäßige Pausen helfen dabei, Stress abzubauen, die Stimmung zu stabilisieren und neue Kraft zu schöpfen. Gerade im Herbst, wenn die Tage kürzer werden und das Licht fehlt, sind bewusste Momente der Selbstfürsorge besonders wertvoll.

Tag 1: 10 Minuten Bewegung

Starte mit einer kleinen Einheit Bewegung – egal ob ein Spaziergang an der frischen Luft, ein paar Dehnübungen oder ein kurzes Workout.

Warum? Bewegung aktiviert den Kreislauf, setzt Glückshormone frei und hilft gegen Müdigkeit.

Tag 2: Dankbarkeitstagebuch

Schreibe heute drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Das können kleine Momente sein: ein gutes Gespräch, ein leckeres Essen oder einfach die warme Decke auf dem Sofa.

Warum? Dankbarkeit stärkt die Resilienz und macht nachweislich glücklicher.

Tipp: Nutze ein schönes Notizbuch oder eine App, um deine Gedanken festzuhalten.

Tag 3: Digitale Auszeit

Plane heute mindestens 30 Minuten ohne Smartphone, Laptop oder TV. Nutze die Zeit für ein Buch, Musik oder einfach Ruhe.

Warum? Digital Detox reduziert Stress, verbessert die Konzentration und fördert echte Entspannung.

Tipp: Schalte Benachrichtigungen aus und genieße einen Moment der Stille.

Tag 4: Frische Luft tanken

Geh bewusst nach draußen – auch wenn es nur für 10 Minuten ist. Atme tief durch, spüre die frische Luft und nimm die Herbstfarben wahr.

Warum? Sauerstoff und Tageslicht sind echte Energie-Booster und wichtig für die Vitamin-D-Produktion.

Tipp: Kombiniere es mit einem kurzen Spaziergang in der Mittagspause.

Tag 5: Bewusst genießen

Iss heute eine Mahlzeit ganz bewusst: ohne Ablenkung, ohne Eile. Konzentriere dich auf Geschmack, Geruch und Konsistenz.

Warum? Achtsames Essen hilft, Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern.

Tipp: Lege das Handy weg, schalte den Fernseher aus und genieße jeden Bissen.

Tag 6: Mini-Meditation

Nimm dir 5 Minuten für eine Atemübung: Schließe die Augen, atme tief ein und aus, zähle bis vier beim Einatmen und bis vier beim Ausatmen.

Warum? Diese kurze Meditation beruhigt den Geist, senkt den Stresspegel und verbessert die Konzentration.

Tipp: Mach es direkt nach dem Aufwachen oder vor dem Schlafengehen.

Tag 7: Etwas Schönes für dich

Gönn dir heute bewusst etwas, das dir Freude macht: ein warmes Bad, deine Lieblingsmusik, ein gutes Gespräch oder ein kreatives Hobby.

Warum? Selfcare bedeutet, dir selbst Wertschätzung zu schenken – das stärkt dein Wohlbefinden und deine Energie.

Tipp: Plane es fest ein, damit es nicht untergeht.



Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de

Ansprechpartner Gesundheit
Lorenz Kowalski, Selina Moser,
Bastian Popp
zollner@my-moove.de

AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de