

Tipps gegen den Herbst-Winter-Blues

Nun beginnen die dunkleren und kalten Monate des Jahres und viele Menschen haben damit zu kämpfen, sich in dieser Zeit zu motivieren und produktiv zu sein.🥹🍂😐 Geht es dir auch so?

Wir möchten Dir ein paar 💡 Tipps und Anregungen an die Hand geben, die es dir in den kommenden Wochen leichter machen, die Dinge zu schaffen, die du dir vornimmst. ✅💪🏽

🎶 Nutze die Musik!

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Musik zu einer positiven Stimmung beitragen kann.
Insbesondere Lieder, die wir mit schönen Erinnerungen verknüpfen, steigern unser Wohlbefinden. 💭🥰
Welcher Song erinnert dich an deinen letzten Urlaub? Verbindest du einen besonderen Song mit deinem Partner/deiner Partnerin?

*Überlege dir: Was ist dein **persönlicher Gute-Laune-Song** bei dem du nicht still sitzen bleiben kannst?😍🕺🪩 Und stell´ ihn dir schon als Weckton ein oder schalte ihn nach dem Aufwachen an und tanze dich in den Tag (klingt albern, macht aber Spaß 😂😁).*

☀️ Helligkeit und Sonne

Helligkeit und Sonnenlicht spielen eine zentrale Rolle im Kampf gegen den Winter-Blues, und das hat sowohl physiologische als auch psychologische Gründe:
Das Sonnenlicht beeinflusst die Produktion von Melatonin, einem Hormon, das für den Schlaf verantwortlich ist. Bei Dunkelheit wird mehr Melatonin produziert, was uns müde macht. 😴
Tageslicht am Morgen unterdrückt die Melatoninproduktion und hilft uns, wach und aktiv zu bleiben.

💡 ***Unser Tipp:*** *ein Tageslicht-Wecker!*

Wenn es dir morgens schwer fällt, im dunkeln aus den Federn zu krabbeln kann ein solcher Wecker Wunder bewirken.
Er simuliert den ☀️ Sonnenaufgang und holt dich somit langsam aus dem Schlaf in eine helle Umgebung.
Denn Sonnenlicht steigert die Serotonin-Produktion, die in unserem Körper für gute Laune und Wohlbefinden zuständig ist.

⏰ **Zeitmanagement**
Um nicht in einen Trott zu verfallen ist unser Zeitmanagement das A und O.
Wir alle haben viele to-do´s am Tag und in der Woche zu erledigen. Werden die Tage gefühlt „kürzer", kann es sich einschleichen, dass wir weniger abarbeiten und schaffen und das macht uns unzufrieden und löst Stress aus.🤦😕

Was dagegen helfen kann:

1. Einen schriftlichen Wochenplan anlegen ✍🏽📆

Nimm dir Sonntag Abend bei einer Tasse Tee einen Kalender und einen Notizblock zur Hand und bereite dich innerlich auf die dir bevorstehende Woche vor.
Schreibe dir Termine und Erledigungen auf und versuche dabei schon abzuschätzen wie lange du ca. dafür brauchst.🤔⏰

2. Die 60:40-Regel

Verplane dabei aber nicht 100% deiner Zeit, sondern lasse dir ungefähr 40% für unvorhergesehene Dinge frei. 🎁

3. Prio, Prio, Prio 🥇
In der Regel sind nicht alle unsere Aufgaben gleich wichtig oder eilig.
Priorisiere dabei genau, was erledigt werden muss und was nicht so wichtig ist

💡 ***Unser Tipp:*** *Ganz nach dem Sprichwort „eat the frog first" hilft es, sich Aufgaben auf die man am wenigsten Lust hat zuerst abzuarbeiten...* 🐸🤝🏽

Dann ist man stolz es durchgezogen zu haben und im besten Fall gleich motiviert noch mehr zu erledigen!

Quelle: @ntv_nachrichten

🔁 **Routinen schaffen**
Ob nun mit Musik oder einem anderen Hobby, dass dir Spaß macht: Wichtig ist es, diese Aktivitäten kontinuierlichen in deinen Tages- und Wochenablauf einzubauen.

Schaffe Rituale, die dir guttun und auf die du dich in deinem Alltag freust! 🧘🏽🔋😍

23. September 2024

Text: Sarah Roß