Meine Auszeit

12 Tipps
für mehr
Gelassenheit
im Alltag

Fotos: © stock.adobe.com

MÜTTER
GENESUNGS
WERK

Lernen, nein zu sagen

Erlauben Sie sich, auch mal an sich zu denken. Trauen Sie sich „Nein“ zu sagen. Das ist gesund. Denken Sie an Ihre eigenen Bedürfnisse und was Ihnen guttut. Sie sind nicht für das Glück anderer verantwortlich.

Achtsamkeit

Nehmen Sie sich fünf Minuten pro Tag Zeit, um Ihren Körper und Ihre Umgebung bewusst wahrzunehmen. Lassen Sie den Moment ohne Wertung auf sich wirken. Spüren Sie z. B. den Wind oder die Sonne auf Ihrer Haut. Das führt zu innerem Gleichgewicht und entspannt.

Zeit nur für mich

Bauen Sie in Ihren Alltag ganz bewusst Freiräume für sich ein. Machen Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Das kann zum Beispiel ein Treffen mit engen Freunden, ein Spaziergang oder Lesen sein. Ganz nach Ihren Vorlieben und nach Ihrer Stimmung.

Dankbarkeit

Das Gefühl von Dankbarkeit ist sehr eng mit Glück und Lebenszufriedenheit verbunden. Schreiben Sie jeden Abend Dinge auf, für die Sie an diesem Tag dankbar waren. Was hat Ihnen Freude bereitet? Vielleicht ein Spaziergang, ein nettes Gespräch oder ein gutes Essen?

Wärme

Wärme löst nicht nur Verspannungen, sondern wirkt sich auf das allgemeine Wohlbefinden und die seelische Entspannung aus. Gönnen Sie sich beispielsweise ab und zu eine warme Tasse Tee, ein wohltuendes Bad oder tanken Sie Sonnenlicht.

Gesund essen

Wenn wir gestresst sind, mangelt es uns nicht selten an bestimmten Nährstoffen. Mit diesen Lebensmitteln wirken Sie Stress entgegen: Vollkornprodukte, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse, Bananen, Kakao, grünes Gemüse, Fisch und Eier.

Positiv denken

Eine positive Lebenseinstellung wirkt sich auf unsere Gesundheit aus. Umgeben Sie sich mit positiven Menschen, die Sie dabei unterstützen. Dosieren Sie negative Nachrichtenmeldungen und entziehen Sie negativen Gedanken die Aufmerksamkeit.

Atmen

Bewusstes Atmen entspannt und führt zu innerer Ruhe. Achten Sie ganz bewusst auf Ihre Atmung, wie die Luft durch die Nase, die Lungen bis in den Bauch und wieder zurückströmt. Dabei spüren Sie, wie Ihr Körper sich entspannt.

Zeitmanagement

Gutes Zeitmanagement führt zu mehr Entspannung. Schreiben Sie zum Beispiel jeden Tag eine Liste mit Dingen, die Sie erledigen müssen. Das schafft Platz und Ordnung im Kopf. Sind Aufgaben erledigt, haken Sie sie ab. Belohnen Sie sich auch für kleine Erfolge.

Viel Trinken

Stress sorgt im Körper für einen Ausnahmezustand: Der Blutdruck steigt, die Muskeln sind stärker durchblutet, die Konzentration und die Leistung des Gehirns sinken. Um diesem Prozess entgegenzuwirken, hilft es, ausreichend zu trinken, mindestens 2,5 Liter pro Tag.

Lachen

Lachen ist eines der einfachsten Mittel zu mehr Entspannung und oft die beste Medizin. Selbst gezwungenes oder künstliches Lachen hilft, Glückshormone im Körper auszuschütten. Diese bauen die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ab.

Bewegung

Bewegung an der frischen Luft verhilft zu mehr Gelassenheit. Sie müssen nicht sportlich sein. Ein zügiger Spaziergang von 15 bis 30 Minuten pro Tag genügt, um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Das macht den Kopf frei und hilft dabei abzuschalten.

Stress verhindern, gesund bleiben

Unser Alltag stellt uns oft vor Herausforderungen. Gelassenheit ist dabei wichtig, denn zu viel Stress macht krank. In diesem Ratgeber zeigen wir einfache Mittel, die zu mehr Wohlbefinden beitragen. Probieren Sie es aus. Aber überfordern Sie sich nicht. Konzentrieren Sie sich zunächst auf ein bis zwei Tipps.

Sie sind kurbedürftig? Wenden Sie sich an eine MGW-Beratungsstelle oder rufen Sie unser Kurtelefon an: 030 330029-29.

Kontakt
Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Deutsches Müttergenesungswerk
Bergstraße 63 | 10115 Berlin
muettergenesungswerk.de

Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE13 7002 0500 0008 8555 04