

5 Wege zum Wohlbefinden

Zeit, mehr Wohlbefinden in deine täglichen Routinen zu integrieren! Stelle dich der Herausforderung und werde kreativ. Frage dich in den nächsten Wochen, was du tun kannst, um die 5 Wege zum Wohlbefinden in dein tägliches Leben zu integrieren.



1. VERBINDEN

Soziale Interaktionen sind für unser Wohlbefinden sehr wichtig. Wenn wir mit Menschen interagieren, die uns guttun, fühlen wir uns sicher, glücklich und wohl - darüber hinaus profitiert auch unsere körperliche Gesundheit von positiven sozialen Beziehungen.

Wie stellst du Kontakt zu anderen Menschen her?



2. AKTIV SEIN

Bewegung ist wichtig für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Bewegung stärkt unser Herz, unsere Lungen, Knochen und Muskeln und sie hilft auch, Krankheiten vorzubeugen. Auf der mentalen Ebene fördert Bewegung das Freisetzen von Glückshormonen, die zu einer positiven Stimmung beitragen. Zusätzlich verbessert sich auch die Schlafqualität.

Was tust du, um aktiv zu sein? Wenn du nicht aktiv warst: Welche Formen körperlicher Aktivität bereiten dir Freude und wie kannst du sie regelmäßig einbinden?



3. LERNEN

Lernen bedeutet, uns herauszufordern und etwas auf eine andere Art zu tun als zuvor, um neue Synapsen im Gehirn zu bilden. Etwas Neues zu lernen kann Spaß machen, unser Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl steigern, uns helfen, Sinn und Bedeutung im Leben zu finden und uns mit anderen verbinden.

Was hast du in den letzten Wochen Neues gemacht oder gelernt?



4. ACHTSAM SEIN

Ein achtsamer Lebensstil verbessert unsere kognitiven Fähigkeiten und unsere Aufmerksamkeit. Er bringt uns mehr Freude, reduziert Stress, fördert besseren Schlaf und befähigt uns, negative Emotionen besser zu bewältigen.

In welchen Situationen warst du in den letzten Wochen achtsam?



5. GEBEN

Wenn wir anderen helfen, werden Gehirnregionen aktiviert, die mit Freude, sozialer Bindung und Vertrauen in Verbindung stehen. Altruistisches Verhalten löst die Freisetzung von Endorphinen im Gehirn aus, was das Glücksgefühl sowohl bei uns als auch bei den Menschen, die wir unterstützen, steigert.

Wie hast du in den letzten Woche anderen geholfen? Oder welche Möglichkeiten siehst du, um etwas Gutes für andere zu tun (kleine Gesten oder größere Unterstützung)?