



## 10 Tipps zur Verbesserung der Stimmung

- 1) Erlauben Sie sich eine Auszeit - entspannen Sie in der Badewanne, gehen Sie in die Sauna oder über das Wochenende in die Therme.
- 2) Lachen ist immer gesund – auch, wenn Ihnen nicht zum Lachen ist. Wenn Sie die Mundwinkel bewusst nach oben ziehen, reagiert Ihr Körper, als würden Sie wirklich lächeln und ihre Laune ist gleich um Vieles besser.
- 3) Körperliche und geistige Blockaden lösen um den Kreislauf anzuregen (Yoga, Schreibtischyoga, Entspannungsübungen oder andere Übungen).
- 4) Nehmen Sie sich am Abend Zeit für Dinge, für die Sie im Sommer keine Zeit hatten. Setzen Sie sich mit einer gemütlichen Runde von Freunden, kochen und essen Sie mit diesen zusammen, machen Sie ein Online-Seminar oder lesen sie ein gutes Buch.
- 5) Musik macht Laune – egal, ob sie zuhören, selbst musizieren oder dazu tanzen. Tanzen wirkt dabei ähnlich wie Sport auf mehreren Ebenen dem Winter-Blues entgegen.
- 6) Nutzen Sie die Kraft der Farben: Der Sommer kommt wieder nach Hause, durch das dekorieren von hellen Farben und Düften.
- 7) Machen Sie Urlaub an der Sonne, wenn Sie es einrichten können. Es müssen ja nicht vier Wochen Asien sein, auch ein Kurztrip in eine Gegend ohne Nebel und Regen ist hilfreich.
- 8) Machen Sie Bewegung. Jeden Tag ein bisschen (30 Minuten, tanzen, spazieren, walken, laufen, etc.)
- 9) Gehen Sie gleich nach dem Frühstück hinaus ... gerade wenn Sie nicht müssen - denn das aktiviert.
- 10) Machen Sie sich einen Plan für die ganze Woche – eine Tagesstruktur – und zeichnen Sie auch jene Dinge ein, die Ihnen zunächst nicht wichtig erscheinen.

Viel Spaß

P.S. Gerne stehe ich für Fragen zur Verfügung.