



Gesundheitstipp

Glück beginnt im Kopf

Morgens ist es dunkel, draußen wartet nasskaltes Winterwetter und ein grauer Himmel – das kann schon mal aufs Gemüt schlagen. Bei vielen Menschen sinken Stimmung und Energielevel mit den Temperaturen, in der dunklen Jahreszeit sind wir naturgemäß etwas müder und weniger energiegeladener als im Sommer. An den Jahreszeiten können wir nichts ändern, aber wir können unsere Laune mit positiven Gedanken und ein paar kleinen „Glücksbooster“-Tricks heben. Und das lohnt sich, denn eine amerikanische Studie fand heraus, dass sich Optimismus positiv auf unsere Lebenserwartung auswirken und diese sogar um bis zu 15 Prozent steigern kann.

Fünf kleine „Glücksbooster“-Tricks für den Winter

1. Lassen Sie es langsam angehen

Im Winter kommen wir oft schlechter in die Gänge. Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck, wenn Sie jetzt weniger Energie haben. „Im Winter ruht die Natur, und das sollten wir auch: die Ruhe annehmen und genießen“, empfiehlt Brigitte Dohmen, psychosoziale Beraterin bei der BARMER. „Jetzt ist die Zeit, um runterzukommen, es sich gemütlich zu machen und nicht zu erwarten, dass das Leben so pulsiert wie im Sommer.“ Geben Sie sich beispielsweise morgens bewusst mehr Zeit: „Wir sollten ruhig langsam in den Tag starten“, rät Dohmen, „nochmal das warme Bett spüren, sich strecken, sich Zeit nehmen für eine Tasse Kaffee oder Tee – wir können im November schlicht nicht mit der gleichen Power in den Tag starten wie im Juli!“

2. Schaffen Sie sich Ich-Zeiten

Was tun Sie denn so richtig gern, was macht Sie glücklich? Ein warmes Schaumbad genießen, in Ruhe ein Buch lesen, wandern? Dann machen Sie genau das jetzt noch öfter, denn Ich-Zeiten werden einem nicht geschenkt, die muss man sich bewusst nehmen.

3. Bewegen Sie sich an der frischen Luft

Ein Spaziergang an der frischen Luft erfrischt Kopf und Gedanken: „Bewegung ist ein Antidepressivum“, erklärt Brigitte Dohmen, die bei der BARMER rund um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz berät. „Die körperliche Bewegung in der Natur, ob in der Mittagspause oder nach Feierabend, baut Stress ab und entspannt, auch in dieser Jahreszeit.“

4. Probieren Sie Lachyoga aus

Lachen tut gut – und Sie können es trainieren! Etwa durch Lachyoga. Und das ganz ohne Witze, sondern mit Atem- und Stimmübungen und Lachen in der Gruppe. „Lachen ist eine Sofortmeditation, es macht das Hirn frei“, erklärt Cornelia Leisch, Lachtrainerin und Vorsitzende des Europäischen Berufsverbandes für Lachyoga und Humortraining. „Lachen verändert die Chemie im Körper, baut Stresshormone ab und schüttet Endorphine aus. Wenn man regelmäßig lacht, zeigt sich ein Trainingseffekt: Die Stimmung bleibt allgemein auf einem höheren Level und das Lachen stoppt das negative Gedankenkarussell“, erklärt die Lachtrainerin.

5. Wertschätzung für Kleinigkeiten

Positive Gedanken kommen nicht immer von allein, aber man kann sie hervorlocken: „Führen Sie sich vor Augen, für was Sie heute dankbar sind, welche Begegnung Sie besonders berührt hat, was in Ihrem Leben wertvoll ist“, rät Brigitte Dohmen. Das muss nichts Großes sein, schon kleine Details erzeugen positive Gedanken. Wer mag, kann alles in einem Dankbarkeitstagebuch notieren. Wenn Sie abends zum Grübeln neigen, versuchen Sie es mal mit einem inneren „Dankbarkeits-ABC“: „Finden Sie für jeden Buchstaben des Alphabets etwas, für das Sie dankbar sind“, erklärt Dohmen. „So fokussieren Sie sich auf schöne Dinge. Das stoppt Grübeleien und Sie können besser einschlafen.“

BARMER