

6 EINFACHE STEPS FÜR SOFORT GUTE LAUNE

Was Du JETZT tun kannst, um Dich in Krisenzeiten verlässlich besser zu fühlen und Dich zu fokussieren

1 GEH RAUS - OFFLINE.



Hör auf, alle News zu konsumieren, die Du aktuell kriegen kannst. Lass Dein Telefon zu Hause und klinke Dich für mindestens eine Stunde aus allen sozialen Netzwerken und Medien aus. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit - hör einfach auf, Dein Hirn dauernd mit Kriseninformationen zu füttern.

2 SPÜRE DANKBARKEIT



Verbinde Dich ganz bewusst mit Dankbarkeit. Wie geht das? Mach Dir eine Liste von Momenten Deines Lebens, für die Du unendlich dankbar bist und die Dich wirklich zutiefst berührt haben. Die Geburt Deines Kindes, Deine Hochzeit, Dein Haustier mit Dir am Strand... Schreiben & fühlen.

3 LEISTE EINEN BEITRAG



Was kannst Du aktuell tun, um einen Beitrag zu leisten? Wem kannst Du wie helfen, was für das Gemeinwohl tun? Es muss nicht gleich das Engagement in der lokalen Kirchengemeinde oder in einem Verein sein - ein kleiner Gefallen für Nachbarn, Kollegen, Familie... Hilfe für Andere ist immer auch gut für Dich selbst. "Reziprozität"!

4 VERBINDE DICH MIT POSITIVEM

Life is good

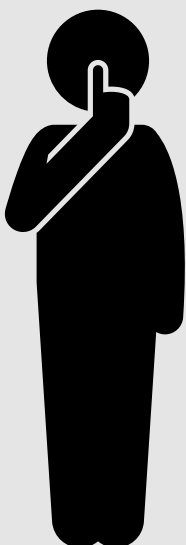
Schreib abends auf, was Du heute Schönes erlebt hast, was positiv war oder Dich gefreut hat. Was waren Deine kleinen wie großen Erfolge? Du wirst zwei Sachen feststellen: Tage, an denen absolut nichts positiv war, gibt es nicht. Und: Das Aufschreiben macht etwas mit Deinem Gehirn. :-)

5 MACH KOMPLIMENTE + ZEIGE WERTSCHÄTZUNG



Ein kleines Kompliment oder ein "Danke" - vielleicht für etwas, was schon "selbstverständlich" geworden ist; gerade für etwas, was jemand im Hintergrund tut, ohne das es groß wahrgenommen werden würde. Du wirst sehen, wie sehr sich Menschen darüber freuen, wenn sie gesehen und wahrgenommen werden mit dem, was sie tun.

6 BEGINNE DEINEN TAG IN ACHTSAMKEIT



Wenn Du morgens als Erstes Deine Mails checkst oder die neusten Horrornachrichten liest: Wie willst Du entspannt und fokussiert durch den Tag kommen, wenn Du sowas schon tust, bevor Du überhaupt das Bett verlassen hast? 1 Glas Wasser, Yoga, Meditation, Frühstück - medienfrei. Try it.