

Mental Health: Tipps für Alltags-Gewohnheiten zur Stärkung der mentalen Gesundheit



GEFÜHLE ANNEHMEN

- Erforsche neugierig/wertungsfrei, wo du Gefühle im Körper spürst etc.
- Akzeptieren, dass auch „unangenehme“ Gefühle (z.B. Angst, Wut) da sind und eine Funktion haben (z.B. Vorsicht, Abgrenzung)
- Fokus verändern auf Funktion der Gefühle

NACHRICHTEN-KONSUM

- Festlegen wann und welche Nachrichten du konsumierst
- Unabhängige, seriöse Quellen nutzen
- Andere bitten, dir nicht unaufgefordert Videos etc. zu schicken

SELBSTFÜRSORGE

- Mach, was für dich gut ist!
- Spaziergehen, ein Bad nehmen, kochen, backen, Pause, Tee trinken
- Wie sprichst du mit dir selbst? Wie ein*e liebe*r Freund*in?

ACHTSAMKEIT

- Gegenwart neugierig erforschen: was nimmst du im HIER & JETZT wahr, was fühlst du jetzt etc.
- Achtsamkeitsübungen praktizieren
- Regelmäßig meditieren

DANKBARKEIT

- Worüber hast du dich heute schon gefreut? Womit hast du dir heute schon eine Freude gemacht?
- Drei Dinge vor dem Schlafengehen, für die du dankbar bist.

KOMMUNIKATION

- Bleibe in Kontakt!
- Mit Freunden, Familie, deinem Netzwerk.
- Wähle bewusst, welches Medium gerade das richtige dafür ist.

FAMILIE & BEZIEHUNG

- Einander Freiräume schaffen
- (Mehr) Wertschätzung geben
- Über Kommunikationsbedürfnis(se) sprechen
- Gemeinsame Routinen verabreden

SCHLAFHYGIENE

- Schlaf-Wach-Rhythmus einhalten
- Einige Zeit vor dem Schlafen Handy etc. weglegen
- Nach Aufwachen: Zeit zum Wachwerden ohne Medien oder für Achtsamkeitsübung

BEWEGUNG

- Mehrmals die Woche mind. 30 Minuten Sport machen
- An der frischen Luft bewegen
- Apps für den Sport zuhause nutzen

ERNÄHRUNG

- Ausgewogen ernähren und am besten selbst alles frisch kochen
- Genug Wasser trinken
- Achte darauf, dass du deine Ernährung an dein Bewegungsverhalten anpasst.