



Unsere Welt steht momentan Kopf und das kann für manche Stress verursachen. Da ist es wichtig, gut auf das mentale und körperliche Wohlbefinden zu achten.

Mit diesen acht Super-Stimmungsaufhellern können Sie mit stressigen Situationen effektiver fertig werden:

Tiefenatmung

Atmen Sie bewusst, indem Sie tief durch die Nase einatmen, die Luft weit in Ihren Bauch strömen lassen und dann langsam durch den Mund wieder ausatmen. Mit 5-10 bewussten tiefen Atemzügen können Sie bei der Arbeit oder auch unterwegs an einem hektischen Tag Ihren Geist entspannen und sich eine erholsame Pause gönnen.

Pausen mit Dehnübungen

Gönnen Sie sich statt einer Kaffeepause eine Pause mit Dehnübungen. Wenn Sie sich ab und zu Bewegung verschaffen, erfrischen Sie Ihr Gehirn und lockern Muskelverspannungen. Schulterern und Nacken locker kreisen lassen und die Arme strecken und dehnen, das können Sie ganz einfach im Bürostuhl oder bequem zu Hause machen –einfach überall!

Überall Ordnung

Ihre Stimmung wird besser, je weniger Stress Sie haben. Nehmen Sie sich die Zeit und organisieren Sie sich, egal worum es geht. Wenn Sie jeden Tag ein paar ruhige Minuten erübrigen, um Ordnung zu schaffen, kann sich Ihre Stimmung verbessern.

Bessere Körperkoordination

Bei besserer Gesundheit geht es um Körper und Geist. Übungen, bei denen Ober- und Unterkörper gleichzeitig trainiert werden, wie z.B. Ausfallschritte mit Schulterpresse, intensivieren Ihr Trainingsprogramm und verbessern Ihre Gehirnfunktionen! Wenn Sie das nächste Mal trainieren, probieren Sie ein paar Bewegungen aus, die Ihre Koordination fordern.

Ein häufiges Lächeln

Der Körper setzt in vielen Situationen Endorphine frei, zum Beispiel, wenn man sehr aufgeregt ist! Lachen kann die Freisetzung von Endorphinen noch erhöhen (Manninen et al., 2017). Achten Sie darauf, täglich mit anderen Menschen ein Lächeln auszutauschen. Es verbessert Ihre Laune und ist

außerdem ein gutes Training für die Gesichtsmuskeln! Und mit Ihrem Lächeln können Sie auch zur besseren Stimmung der anderen beitragen, denn man wird Ihnen bestimmt Ihr Lächeln zurückgeben!

Flotte Spaziergänge

Sie glauben, dass sich ein zweiminütiger Spaziergang nicht auf Ihre Stimmung oder Ihre Gesundheit auswirkt? Denken Sie nach! Ein flotter Spaziergang, selbst wenn er kurz ist, tut einfach gut. Nehmen Sie sich die Zeit dafür, auch wenn es nur ein paar Minuten sind. Es hilft beim Stressabbau, denn Sie tun etwas anderes (und sind dabei an der frischen Luft). Sie sollten jeden Tag wenigstens 30 Minuten flott zu Fuß unterwegs sein.

Training für die Haut

Hochwertige Hautpflegeprodukte wirken sich positiv auf Ihr Äußeres aus. Wenn Sie Ihrem Aussehen mehr Zeit widmen, kann dies Ihr Selbstbewusstsein steigern. Gönnen Sie sich zu Hause eine zweiminütige Mini-Gesichtsbehandlung: ein Peeling mit Ihrem Lieblings-Peeling und massieren Sie dann eine Feuchtigkeitspflege in Ihr Gesicht ein. Eine Gesichtsmassage mit Ihren Lieblingsprodukten ist das einfachste Training überhaupt!

Schnelles Intervalltraining

Ein schnelles Intervalltraining erhöht Ihren Energiespiegel, denn es setzt Endorphine in Ihren Blutkreislauf frei. Probieren Sie dieses einfache Übungsprogramm:

Hampelmann (30 Sekunden)

Kniebeugen (30 Sekunden)

Liegestütze (30 Sekunden)

Crunches (Bauchpressen) (30 Sekunden)

Eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit einem gesunden, aktiven Lebensstil sorgt für mehr Wohlbefinden.