

TAKE a BREAK, TAKE a BREATH

Sobald es kälter, regnerisch, der Himmel grauer und die Tage kürzer werden – sind wir nicht nur anfällig für Infektionen, sondern auch für Trübsal. Daher braucht sowohl unser Immunsystem als auch unsere mentale Gesundheit Unterstützung – am besten mit Routinen gegen den Winterblues.

Der Winterblues kann in den kalten Monaten viele von uns treffen, wenn die Tage kürzer sind und das Wetter düster und kalt ist. Doch mit gezielten Routinen können wir dieser Stimmung, die uns häufig „runterzieht“, entgegenwirken. Doch was versteht man eigentlich in diesem Fall unter „Routinen“? Es handelt sich um eine Abfolge von wiederholten Handlungen, die dazu beitragen können, dass schöne Dinge, aber auch bestimmte Aufgaben, zur Gewohnheit werden.

Der Nutzen einer Morgenroutine liegt darin, dass sie darin unterstützt, den Tag strukturiert zu beginnen und positive Gewohnheiten zu fördern. Indem man regelmäßig bestimmte Handlungen in den Morgenablauf integriert, kann dies die körperliche und geistige Gesundheit verbessern, die Produktivität steigern und eine positive Einstellung fördern. Eine gut etablierte Morgenroutine kann dazu beitragen, Stress zu reduzieren, da sie einen stabilen Start in den Tag ermöglicht und Raum für Selbstfürsorge und persönliche Entwicklung schafft.

TEXT

URSULA VYBIRAL

SO KÖNNTE EINE SELF-CARE-MORGENROUTINE AUSSEHEN:

1. Aufstehen zur gleichen Zeit

Ein konsistenter Schlaf-Wach-Zyklus stabilisiert den circadianen Rhythmus.

2. Pflegeroutinen

Eine lange Dusche, ein warmes Bad, vor allem der Haut in den Wintermonaten viel Aufmerksamkeit widmen.

3. Körperliche Aktivität

Laufen und/oder Dehnübungen oder Yoga aktivieren Körper und Geist. Am besten wäre Bewegung an der frischen Luft.

4. Geistige Aktivität

Entspannung und Achtsamkeit. Lesen, Meditation oder auch einfach „nur“ minutenlang aus dem Fenster sehen und

dabei bewusst ein- und ausatmen. All das hilft, Stress abzubauen und die geistige Gesundheit zu fördern.

5. Ausgewogene Ernährung

Sich für ein gutes und gesundes Frühstück Zeit nehmen und dieses in Ruhe genießen. Eine ausgewogene Ernährung ist das ganze Jahr über wichtig, aber gerade im Winter kann sie einen großen Unterschied machen.

6. Vitamin D & Vitamin C

Ausreichend auf die Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen achten, insbesondere Vitamin D, das den meisten Menschen bei geringerer Sonneneinstrahlung im Winter fehlt. Die richtige Dosierung kann nur ein Arzt/eine Ärztin feststellen. Vitamin C kann man sehr gut über alltägliche Lebensmittel wie Paprika, Orangen, Zitronen, Kiwis oder Brokkoli zuführen.

WE
Body & Soul

Ein ruhiger Morgen eröffnet Raum für Selbstfürsorge, klare Zielsetzungen und die Entwicklung von effektiven Strategien für die Herausforderungen, die im Laufe des Tages auftreten können.





Im Winter ist frische Luft essenziell, sie fördert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und bringt vitalisierende Energie.

7. Social-Media-Detox

In der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen bewusst auf Instagram & Co. verzichten. Am besten das Handy erst in die Hand nehmen, wenn man das Haus verlässt beziehungsweise wenn der Arbeitstag beginnt.

8. Planung des Tages

Überprüfen der Tagesziele, Erstellen einer To-Do-Liste nach Prioritäten. Planung und Zielsetzung tragen dazu bei, strukturiert und zielgerichtet zu arbeiten.

9. Journaling

Zeit nehmen für Reflexion. Einige Minuten für persönliche Reflexion oder Dankbarkeit reservieren.

THE POWER OF „JOURNALING“

Beim „Journaling“ geht es vor allem um den nach innen gerichteten Blick. Es unterscheidet sich vom Tagebuchschreiben, indem man nicht unbedingt das Tagesgeschehen niederschreibt, sondern festhält, was in einem vorgeht und einen beschäftigt. Die Methode erweist sich aus verschiedenen Gründen als besonders wirkungsvoll:

1. Selbstreflexion

Das Festhalten von Gedanken und Gefühlen ermöglicht eine tiefere Selbstreflexion. Durch das Schreiben kann man

sich selbst besser verstehen, eigene Muster erkennen und persönliches Wachstum fördern.

2. Stressbewältigung

Journaling dient als Ventil, um Stress abzubauen. Das Niederschreiben von Belastungen und Sorgen kann dabei helfen, den Kopf zu klären und emotionale Entlastung zu bieten.

3. Zielsetzung & Motivation

Durch das Aufschreiben von Zielen und Träumen kann man sich besser auf diese fokussieren. Das Journal dient als Erinnerung und Motivationsquelle, um Schritte in Richtung der gewünschten Ziele zu unternehmen.

4. Kreativität fördern

Das tägliche Schreiben kann die kreative Seite des Gehirns anregen. Es ermöglicht freies Denken und Ideenfindung, was besonders nützlich sein kann, wenn man nach Lösungen für Probleme sucht oder künstlerisch tätig ist.

5. Emotionale Intelligenz entwickeln

Journaling fördert die emotionale Intelligenz, da es dazu beiträgt, Emotionen zu identifizieren, zu verstehen und konstruktiv damit umzugehen. Dies kann auch zu verbesserten zwischenmenschlichen Beziehungen führen.

6. Struktur & Organisation

Das Führen seiner persönlichen „Morgenseiten“ kann dabei helfen, den Tag zu strukturieren und Ziele zu planen. Dies fördert eine organisierte Lebensweise und steigert die Effizienz im Alltag.

Insgesamt bietet Journaling eine Möglichkeit, die eigene Gedankenwelt zu erforschen und zu strukturieren und ebenso einen positiven Einfluss auf die mentale Gesundheit, Klarheit und Lebenszufriedenheit zu haben.

Die Umsetzung von Routinen dieser Art kann dazu beitragen, den Winterblues zu vertreiben und die dunklen Monate mit mehr Positivität und Energie zu überstehen. Es ist wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse und Vorlieben zu achten und die Routinen entsprechend anzupassen. Welche Morgenroutine zu jemandem passt, hängt stark von den individuellen Bedürfnissen und Prioritäten ab. Sie kann dazu beitragen, den Tag strukturiert zu beginnen und positive Gewohnheiten zu fördern und schließlich zu etablieren. Eine etablierte Morgenroutine kann zur wundervollen Me-Time werden. So schlagen wir dem Winterblues ein Schnippchen. •



URSULA VYBIRAL

ist Ernährungsberaterin und Erfinderin der „easy eating“-Methode. Sie bietet Beratungen in Wien und online an. www.easyeating.at