

Quiz Woche 9

Anleitung: Lesen Sie die Aussage. Ist sie richtig oder falsch? Unten finden Sie die Auflösung.

Bewegung	
1	Menschen, die sich jeden Tag draussen am Tageslicht bewegen, haben einen tieferen und erholsameren Schlaf.
2	Bewegung mit anderen Menschen stärkt die sozialen Beziehungen.
3	Es gibt keine Übungen, um die Finger- und Handmuskulatur zu trainieren.
Essen & Trinken	
4	Vor dem ins Bett gehen sollte ich nicht zu viel essen und trinken.
5	Essen & Trinken können die mentale Gesundheit beeinflussen.
6	Ziehe ich eine Veränderung meiner Ernährung aufgrund eines Medienberichts in Erwägung, sollte ich vorher die Informationsquelle sorgfältig prüfen.
Entspannung & Achtsamkeit	
7	Gefühle entstehen durch die Informationen, die dem Gehirn «zugespielt» werden.
8	Wörter können keine Gefühle auslösen.
9	Die Augen zu schliessen, kann entspannend wirken.
Auflösung	
1	Richtig.
2	Richtig.
3	Falsch. Auch dazu gibt es Übungen. Ein Beispiel finden Sie im Newsletter von Woche 8.
4	Richtig.
5	Richtig.
6	Richtig. Denn in den Medien gibt es widersprüchliche und nicht wissenschaftlich fundierte Informationen.
7	Richtig. Gefühle sind nicht bereits fertig im Gehirn vorhanden, sondern entstehen erst durch Informationen, die Sie dem Gehirn «zuspielen». Sie können also Ihre Gefühle beeinflussen.
8	Falsch. Wörter können Gefühle auslösen, ebenso Bilder, Gegenstände oder Musik.
9	Richtig. Eine andere Technik um sich über die Augen zu entspannend ist der sogenannte «Panorama-Blick» oder «optische Fluss». Dabei lässt man den Blick für eine längere Zeit in die Ferne schweifen, ohne auf eine Stelle zu fokussieren. Indem man seinen Blick «weitet» kann also tatsächlich eine Stressreaktion reduziert werden.