

Herzliche Gratulation!

Sie haben die Hälfte des Programms geschafft! Vor sechs Wochen waren Sie wahrscheinlich unsicher, weil Sie nicht genau wussten, was Sie erwartet. Mittlerweile sind Sie mit der App vertraut und haben hoffentlich schon das eine oder andere angenehme Gefühl durch die bewusste Auseinandersetzung mit Ihrem Lebensstil erfahren. Für den zweiten Teil des Programms wünschen wir Ihnen weitere solche Erfahrungen.



Bewegung

Bewegung eignet sich ausgezeichnet, um mit anderen Menschen zusammen eine gute Zeit zu verbringen.

Auftrag: Nutzen Sie nächste Woche eine Ausdauer-Einheit, um Sie mit anderen Menschen zu absolvieren. Ein Spaziergang oder eine kleine Velotour mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder Freunden. Es soll einfach ein Mensch sein, dessen Anwesenheit Ihnen guttut.



Essen & Trinken

Diese Woche wurden Sie darauf hingewiesen, genügend zu trinken. Nachfolgend ein paar konkrete **Tipps**:

- Gewöhnen Sie sich an, regelmässig zu trinken: zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch.
- Stellen Sie sich eine Flasche Wasser ans Bett und trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser.
- Stellen Sie eine Flasche mit Wasser in Sichtweite, z. B. auf den Tisch in der Küche, im Ess- oder Wohnzimmer, so dass Sie auch ausserhalb der Mahlzeiten an das Trinken erinnert werden.
- Für unterwegs immer ein Getränk mitnehmen.
- Falls Sie sich vor dem nächtlichen Toilettengang fürchten, versuchen Sie vor allem in der ersten Tageshälfte einen grossen Teil der Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
- Alkohol und Süssgetränke sollten als Genussmittel eingesetzt werden und nicht als Durstlöscher.



Schlaf

Der Teil Schlaf in unserem Programm ist nun abgeschlossen. Wir hoffen, wir konnten Ihnen Wege zu einem gesunden und entspannten Umgang mit dem Thema Schlaf aufzeigen. Nachfolgend noch einmal ein paar wichtige Tipps zu häufigen Problemen.

Einschlafen:

- Gehen Sie nur dann ins Bett, wenn Sie sich müde fühlen.
- Gehen Sie nicht aus Vernunft ins Bett.
- Sie können für sich eine Traumreise erlernen, die Sie beim Einschlafen unterstützt.
- Schreiben Sie die Dinge, die Sie beschäftigen und allenfalls vom Schlaf abhalten könnten, auf ein Blatt Papier.
- Ein Dankbarkeitstagebuch kann ebenfalls helfen. Falls Sie nichts aufschreiben möchten, können Sie auch einfach nur für sich in Gedanken durchgehen, was am Tag gut gelaufen ist.

Durchschlafen:

- Hier gelten dieselben Tipps wie beim Einschlafen (siehe oben).
- Zudem: Falls Sie ins Grübeln kommen, stehen Sie auf und gehen Sie in einen anderen Raum, wo Sie einer ruhigen Tätigkeit nachgehen können. Sobald Sie sich wieder müde fühlen, gehen Sie dann zurück ins Bett.

Zu frühes Erwachen:

- Begrüssen Sie den Morgen. Stehen Sie auf und freuen Sie sich auf den bevorstehenden Tag.
- Zwingen Sie sich nicht im Bett liegen zu bleiben.

Schlechte Träume:

- Achten Sie auf regelmässige Schlafenszeiten.
- Verkürzen Sie die Schlafdauer tendenziell eher etwas.
- Schnarchen, Alkohol oder auch Medikamente können Auslöser von schlechten Träumen sein.



Entspannung/Achtsamkeit

Ab morgen beginnt der Teil Entspannung & Achtsamkeit. Dabei ist das Ziel der kommenden Wochen, dass Sie verschiedene Techniken kennenlernen, die Ihnen helfen, bewusst mit Stress oder Anspannung umzugehen. Eines ist klar: Es gibt unzählige Techniken, mit Stress, Belastung oder unangenehmen Situationen umzugehen - und keine eignet sich für alle Menschen. Deshalb lernen Sie hier einige

Möglichkeiten kennen, deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist. Sie haben Zeit, diese Techniken auszuprobieren. Schliesslich wählen Sie diejenige aus, die für Sie im Alltag am besten funktioniert hat.

Sie werden drei Techniken kennenlernen: Den Body-Scan, die Sitzmeditation und die Progressive Muskelrelaxation. Alle drei werden Ihnen nacheinander vorgestellt und Sie können sie regelmässig ausprobieren. Eine Technik sollten Sie jeweils 2-mal pro Woche üben. Eine Übung dauert ca. 20 Minuten. Falls Sie Freude daran haben, dürfen Sie eine Technik auch häufiger praktizieren. Regelmässigkeit ist der Schlüssel zu mehr Entspannung und Achtsamkeit und schliesslich einem gesteigerten Wohlbefinden.

Reflexion Ziele

Die Hälfte des Programms ist vorbei - Zeit den Zettel mit den Zielen anzuschauen. Wo stehen Sie? Was funktioniert so, wie Sie es sich vorgestellt haben und was noch nicht? In welchen Situationen gab es angenehme Gefühle? Haben Sie Ihre Erfolge festgehalten, gefeiert und geteilt? Hatten Sie Spass dabei?

Wie sieht es mit den Zielen aus? Wo braucht es Anpassungen? Denken Sie daran, Zwischenziele zu formulieren, die Sie innerhalb weniger Wochen erreichen können. So kommen Sie Schritt für Schritt weiter.

Dankbarkeit

Der Ausdruck von Dankbarkeit steigert unser Glücksempfinden. Es zwingt uns auf die guten Dinge zu fokussieren, anstatt uns auf die negativen Aspekte zu konzentrieren. Es gibt Leute, die führen ein Dankbarkeitstagebuch und fühlen sich sehr gut damit. Wie sieht es bei Ihnen aus? Für was sind Sie im Bezug zu Ihrem Lebensstil dankbar? Dankbarkeit für all die kleinen und grossen Dinge in Ihrem Leben stärkt Ihr Wohlbefinden.

