

# Herzliche Gratulation!

Sie sind am Ende des 12-wöchigen Programms! In den letzten Monaten haben Sie sich bewusst Zeit für sich genommen und konnten herausfinden, was Ihnen guttut. Sie hatten die Möglichkeit sich umfangreich mit Ihrem Lebensstil respektive Ihrer Lebensweise zu befassen. Sie haben viele Informationen erhalten und konnten verschiedene Aufgaben und Übungen ausprobieren. Wir hoffen, dass Ihnen das Programm viel Freude bereitet hat. Wir hoffen auch, dass Sie das eine oder andere für sich selbst mitnehmen können, um Ihr Wohlbefinden aktiv zu verbessern. Zum Abschluss möchten wir die 12 Wochen noch einmal Revue passieren lassen. Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Zusammenfassung der wichtigsten Informationen und Tipps für die Zeit nach dem Programm.

## Wohlbefinden

Was tut mir gut? Was sind meine Ressourcen und wie gehe ich mit ihnen um? Wie kann ich sie stärken? Wenn Sie wissen, was Ihnen guttut und Ihnen Energie gibt, können Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität stärken. Auch Ihr Lebensstil kann Ihr Wohlbefinden beeinflussen.

## Lebensstil

Der Lebensstil ist vielseitig und hat viele Komponenten. Genügend Schlaf, eine bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung, ein bewusster Umgang mit Entspannung und Achtsamkeit sowie tragende soziale Beziehungen unterstützen Ihr Wohlbefinden. In unserem Programm haben wir Ihnen immer wieder versucht aufzuzeigen, wie diese Lebensstil-Bereiche zusammenhängen und sich gegenseitig beeinflussen. Nutzen Sie die unterschiedlichen Lebensstil-Bereiche so, dass sie Ihr Wohlbefinden unterstützen. Denken Sie dabei daran, dass auch eine kurze Einheit, die regelmässig gemacht wird, mittel- und langfristig einen sehr grossen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden leisten kann.

Nun möchten wir Sie noch einmal auf drei, dem Lebensstil übergeordnete, Aspekte hinweisen: Dankbarkeit, Atmung und die Natur.

## Dankbarkeit

Das regelmässige Ausüben von Dankbarkeit fördert Ihre körperliche und mentale Gesundheit und trägt so zu einem gesteigerten Wohlbefinden bei. Schreiben Sie beispielsweise jeden Tag vor dem Schlafengehen drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Falls Sie keine Lust haben die drei Dinge aufzuschreiben, dann

gehen Sie die drei Dinge in Gedanken durch. Auch das hilft bereits.

## Atmung

Ihre Atmung ist ein weiteres Mittel, um Ihr körperliches und mentales Wohlbefinden zu beeinflussen. Nutzen Sie Ihre Atmung bewusst. Atmen Sie beispielsweise **länger aus als ein, beruhigt** Sie das. Atmen Sie **länger ein als aus, weckt** Sie das auf. Zudem haben wir Ihnen bei akutem Stress das «physiologische Seufzen» empfohlen. Dabei atmen Sie zweimal hintereinander ein (wobei die zweite Einatmung bedeutend kürzer ist als die erste) und anschliessend sehr lange aus. Bereits drei solcher Atemzüge wirken bei akutem Stress. Wird das physiologische Seufzen regelmässig und jeweils über eine Dauer von 3 bis 5 Minuten angewendet, hat es mittel- und langfristig einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden. Auch die anderen in unserem Programm vorgestellten Entspannungs- und Achtsamkeits-Techniken können Ihnen helfen mittel- und langfristig Ihr Wohlbefinden zu stärken: Der Body-Scan, die Sitzmeditation mit dem Fokus auf die Atmung, die Progressive Muskelrelaxation sowie die gelebte Achtsamkeit im Alltag.

## Natur

Die Natur hat ebenfalls einen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden. So ermöglicht beispielsweise das Tageslicht die Vitamin D Produktion und es stärkt zudem unsere «innere Uhr». Auch im Zusammenhang mit der Bewegung und der Achtsamkeit haben wir immer wieder auf die Natur hingewiesen. Bewegen Sie sich deshalb regelmässig im Freien.

## Tipp

In den letzten Wochen haben Sie vielleicht bemerkt, wie viele verschiedene Möglichkeiten es gibt, Ihren Lebensstil zu gestalten, um sich besser zu fühlen. Nutzen Sie Ihre Erfahrungen, um Ihr eigenes Lebensstil-Fundament und Ihre eigene Lebensstil-Routine zu schaffen. Lassen Sie dazu die letzten Wochen noch einmal Revue passieren: Was hat Ihnen in den unterschiedlichen Lebensstil-Bereichen gutgetan? Nachdem Sie sich das bewusst geworden sind, halten Sie es am besten schriftlich fest. Zum Beispiel:

- Schlaf: Ich gehe immer etwa um 10 Uhr ins Bett und stehe um 5.30 Uhr auf.
- Achtsamkeit/Entspannung: Jeden Morgen nach dem Aufstehen atme ich 3 Minuten ganz bewusst. Zudem mache ich immer am Dienstag einen Body-Scan und am Donnerstag eine Sitzmeditation.
- Essen & Trinken: Ich orientiere mich am Modell des optimalen Tellers mit seinen drei Teilen – Proteine, Stärke und Gemüse /Früchte. Dabei wechsele ich die Lebensmittel ab und achte auf möglichst unverarbeitete Lebensmittel.
- Bewegung: Ich gehe jeden Tag 30 Minuten spazieren, erledige meine Einkäufe zu Fuss und mache 2-mal pro Woche in einer Gymnastikgruppe mein ganzheitliches Training (Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht).
- Soziale Beziehungen: Jeden Freitag treffe ich mich mit meinen Freund:innen zum Kaffee.

Bis sich Ihre Routine gefestigt hat, können Sie den Zettel mit den Punkten an einem gut sichtbaren Ort aufhängen (z.B. im Badezimmer). Wenn Sie einmal Ihr Fundament haben, können Sie nach Lust und Laune in den unterschiedlichen Bereichen neue Dinge ausprobieren, ergänzen oder auch ersetzen. So können Sie Ihr Wohlbefinden durch Ihren Lebensstil fortlaufend stärken. Denn mit Ihrem Lebensstil tragen Sie zu Ihrer körperlichen, mentalen und sozialen Gesundheit bei. Diese Ressourcen stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung.

## Reflexion zu Zielen

Gerne möchten wir auch noch einmal über Ziele sprechen. Haben Sie sich zu Beginn des Programms Ziele gesetzt? Falls ja, nehmen Sie den Zettel mit den Zielen hervor. Wo stehen Sie? Was funktioniert so, wie Sie es sich vorgestellt

haben und was noch nicht? In welchen Situationen gab es angenehme Gefühle?

Falls Sie sich Ziele setzen, sollten Sie sich immer überlegen, wieso Sie diese Ziele erreichen möchten. Setzen Sie sich zudem möglichst konkrete und realistische Ziele, allenfalls mit Zwischenzielen.

Und hier nochmals einige **Tipps**, die auf dem Weg zur Erreichung Ihrer Ziele helfen:

- Gefühle sind stärker als Wissen: Nehmen Sie Merksätze, Bilder etc. zur Hilfe, um Ihr Ziel zu verfolgen.
- Selbstkenntnis: Was sind Ihre Stärken und Schwächen und wie können Sie diese nutzen, um Ihre Ziele zu erreichen?
- Spass haben: Wählen Sie Aktivitäten und ein Umfeld, die Ihnen Freude bereiten.
- An den Nutzen denken und diesen visualisieren: Überlegen Sie sich, was Sie erreichen wollen und was die Hauptgründe dafür sind. Machen Sie sich ein entsprechendes Zielbild davon.
- Langsam aufbauen: Starten Sie mit kleinen Schritten.
- Zur Gewohnheit machen: Versuchen Sie die Aktivitäten in den Alltag zu integrieren.
- Fortschritte festhalten: Dokumentieren Sie Ihre Fortschritte, z. B. in einem Tagebuch oder in einer App.
- Erfolge teilen: Teilen Sie Ihre Fortschritte mit Freund:innen und Bekannten.
- Erfolge feiern: Belohnen Sie sich für Ihre Leistungen – auch für kleine Zwischenerfolge.
- Nicht entmutigen lassen: Unsicherheiten und Rückschritte gehören dazu. Wichtig ist, dass Sie weitermachen.

## Wie weiter?

Sie haben das Programm nun abgeschlossen. Falls Sie Bedarf haben, gewisse Inhalte weiterhin zu nutzen, möchten wir Sie auf die Internetseite zum Programm verweisen. Auf <https://ehapp.skyscrapersoftware.ch/> finden Sie alle Videos, Hörbeiträge, Newsletter und Quiz.

Auf den nächsten 2 Seiten haben wir für jeden Lebensstil-Bereich noch einmal 10 Tipps formuliert.



## Schlaf

1. Gehen Sie immer etwa zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie immer etwa zur selben Zeit auf.
2. Die optimale Bettgehzeit sowie Schlafdauer sind sehr individuell.
3. Fühlen Sie sich morgens eine halbe Stunde nach dem Aufwachen ausgeschlafen und haben Sie tagsüber keine Einschlafattacken, haben Sie genügend geschlafen.
4. Es ist normal zwischendurch schlecht zu schlafen. Stehen Sie deshalb auch nach einer als eher schlecht empfundenen Nacht zur gleichen Zeit auf.
5. Aufwachen in der Nacht ist normal. Üben Sie deshalb einen lockeren Umgang damit. Falls Sie aber grübelnd im Bett liegen, sollten Sie besser aufstehen, in einen anderen Raum und dort einer ruhigen Tätigkeit nachgehen oder Ihre Gedanken niederschreiben. Sobald Sie sich wieder müde fühlen, können Sie zurück ins Bett.
6. Nutzen Sie das Tageslicht, um Ihre «innere Uhr» zu stärken. Gehen Sie dabei insbesondere am Morgen aus dem Haus.
7. Die Mittagsmüdigkeit ist normal. Falls Sie einen Mittagsschlaf machen, sollte dieser nicht länger als 15 Minuten dauern. Ein kurzer Spaziergang im Freien kann eine Alternative sein.
8. Sie sollten dann ins Bett gehen, wenn Ihr Körper Ihnen entsprechende Zeichen gibt wie beispielsweise Gähnen oder brennende Augen.
9. Verwenden Sie Schlafmittel nur gemäss Verordnung Ihrer Hausärztin/Ihres Hausarztes.
10. Achten Sie bei Schlafproblemen zusätzlich zu den bereits erwähnten Aspekten auf folgende Punkte: Sorgen Sie für eine für Sie passende Abendroutine. Bewegen Sie sich tagsüber ausreichend. Zudem können Koffein, Alkohol und Nikotin Ihren Schlaf erheblich beeinflussen.



## Entspannung/Achtsamkeit

1. Jeder bewusste Moment der Achtsamkeit und Entspannung, sei er noch so kurz, trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei.
2. Nutzen Sie die Atmung als zentrales Hilfsmittel für Entspannung und Achtsamkeit.
3. Versuchen Sie ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.
4. Stress ist sehr individuell und kann unterschiedliche Ursachen und Wirkungen (körperlich, mental und sozial) haben.
5. Achtsamkeits-Techniken wie der Body-Scan oder die Sitzmeditation führen zu weniger Stressreaktionen.
6. Leben Sie die Achtsamkeit insbesondere auch im Alltag, sei es beispielsweise beim Zähneputzen, Kaffeetrinken, Spazieren, Sitzen oder Staubsaugen.
7. Achten Sie auf eine achtsame Kommunikation, denn Kommunikationsprobleme sind ein sehr häufiger Auslöser von Stress. Versuchen Sie dabei die Perspektive des anderen einzunehmen und sich mit gegenseitigem Verständnis und Respekt zu begegnen.
8. Entspannungstechniken wie beispielsweise die Progressive Muskelrelaxation helfen Ihnen, falls bereits negativer Stress oder körperliche Anspannungen vorhanden sind.
9. Bei leichter körperlicher Anspannung können passive Methoden wie beispielsweise Hinlegen oder Massagen bereits helfen.
10. Sind Sie sich Ihren eigenen Bedürfnissen bewusst und gehen Sie mit diesen achtsam um. Denn Selbstfürsorge führt zu einem gestärkten mentalen und körperlichen Wohlbefinden. Menschen mit einem hohen Wohlbefinden besitzen wiederum Energie, sich um andere Menschen zu kümmern.



## Essen & Trinken

1. Essen Sie täglich drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) um genügend Energie und von allen wichtigen Nährstoffen zu sich zu nehmen. Bei wenig Appetit empfiehlt sich die Ergänzung durch 2 bis 3 kleinere Zwischenmahlzeiten.
2. Orientieren Sie sich am Modell des «optimalen Tellers», der folgende 3 Teile enthält: 1. Ein proteinhaltiges Lebensmittel, 2. Ein stärkehaltiges Lebensmittel und 3. Eine oder mehrere Gemüse- oder Früchtesorten (Salat zählt auch dazu).
3. Trinken Sie regelmässig, d. h. zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch. Ein Glas Wasser direkt am Morgen nach dem Aufstehen und eine Flasche mit Wasser in Sichtweite helfen.
4. Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte.
5. Wechseln Sie die Lebensmittel regelmässig ab, um sich alle wichtigen Nährstoffe zuzuführen.
6. Je weniger verarbeitet die Lebensmittel sind, desto höher ist ihr Nährstoffgehalt.
7. Beachten Sie saisonale und regionale Lebensmittel, denn je frischer ein Lebensmittel ist, umso höher ist sein Vitamin- und Mineralstoffgehalt.
8. Essen Sie regelmässig zusammen mit anderen Menschen und fördern Sie ganz allgemein den Genuss und die Freude am Essen!
9. Achten Sie auf genügend Proteine, Vitamin D und Calcium. Proteine sind insbesondere enthalten in Hülsenfrüchten, Fleisch, Eier, Tofu, Fisch, Milch, Käse, Joghurt, Quark oder Seitan.
10. Messen Sie regelmässig Ihr Körpergewicht, denn es ist ein guter Anhaltspunkt, ob Sie die richtige Menge Energie zu sich nehmen.



## Bewegung

1. Jeder Schritt zählt.
2. Bewegung ist ein Wundermittel für Ihre mentale und körperliche Gesundheit und führt bei regelmässiger Ausübung zu einem gesteigerten Wohlbefinden.
3. Bewegung soll Spass machen. Wählen Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten.
4. Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag. Laufen, Treppen steigen, vom Stuhl aufstehen und eine Dehnungsübung durchführen, zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen oder auch Gartenarbeit zählen als Bewegung.
5. Bewegen Sie sich zusammen mit anderen Menschen.
6. Bewegen Sie sich in der freien Natur.
7. Denken Sie über den Besuch einer Gymnastikgruppe nach, bei der nicht nur alle Körperpartien gestärkt werden, sondern Sie auch Spass haben und soziale Kontakte pflegen können. Auch viele Fitnessstudios haben spezielle Programme für ältere Menschen. So können Sie zu den für Sie passenden Zeiten ein ganzheitliches Training machen. Zudem gibt es mittlerweile auch verschiedene attraktive Onlineangebote.
8. Bewegen Sie auch Ihre Hand- und Fussmuskulatur regelmässig, denn der menschliche Körper baut Muskeln ab, die nicht gebraucht werden. Dadurch werden Bewegungen mühsamer.
9. Es ist nie zu spät, mit Bewegung zu beginnen. Denn bis ins hohe Alter kann das Muskelgewebe gestärkt werden und können die Muskeln lernen.
10. Auch Ihr Gehirn braucht Training. Tanzen, musizieren, lesen, Denksportaufgaben lösen (z.B. Sudoku oder Kreuzworträtsel), anspruchsvolle Spiele spielen oder eine neue Sprache lernen – so können Sie täglich Ihr Gehirn trainieren!

Schön waren Sie dabei!  
Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Freude!

Fragen oder Anregungen? Schreiben Sie uns eine E-Mail ([delia@bfh.ch](mailto:delia@bfh.ch)) oder rufen Sie den Projektleiter, Renato Mattli, an (031 848 52 50).