



**Stärkung der
mentalen
Gesundheit**

Bertelsmann BKK

Außergewöhnlich in Leistung und Service

Tipp #1

Meditation

Dass Meditieren sich positiv auf die Gesundheit auswirkt, ist längst kein Geheimnis mehr. Vielleicht hast auch du schon mit dem Gedanken gespielt, dich an Meditation zu versuchen? Für diesen Fall findest du hier die besten Tipps für den Meditationseinstieg.

1 Habe Geduld!
Es ist noch kein Meditations-Meister vom Himmel gefallen. Du wirst immer Tage haben, an denen deine Gedanken abschweifen. Das gehört dazu.

2 Sei freundlich zu dir selbst
Beim Meditieren gibt es kein Ziel. Du musst weder dir noch anderen etwas beweisen, also akzeptiere jede Meditation, wie sie ist. Wenn sie am Anfang nur zwei Minuten dauert, ist das genauso viel wert wie eine halbe Stunde.

3 Finde deine Meditation
Nicht jeder meditiert gleich. Vermutlich brauchst du einige Anläufe, bis du den Ansatz gefunden hast, der für dich funktioniert.

Übung für Einsteiger

Gehmeditation

Bei der Gehmeditation ist der Name Programm. Mache ganz langsam und gezielt einen Schritt nach dem anderen. Achte dabei auf deine Atmung und nehme alle Bewegungen und Empfindungen in deinem Körper wahr. Gehe auf diese Weise ein paar Minuten lang, um zur Ruhe zu kommen und störende Gedanken hinter dir zu lassen. Fühle, wie du mit jedem Schritt den Stress von dir abstreifst. Ob du dabei im Freien bist oder einfach in deiner Wohnung auf und ab gehst, ist ganz dir überlassen.

Tipp #2 Bewegung

1

Schrittziel pro Tag oder pro Woche setzen

Mit einer Handy-App oder einem Fitness-Armband kannst du genau tracken, wie viele Schritte du am Tag zurücklegst. Ein sinnvolles Tagesziel für Anfänger, die Fortschritte machen wollen, sind 10.000 Schritte.

2

Mit dem Rad zur Arbeit

Der tägliche Arbeitsweg lässt sich natürlich optimal in eine Trainingseinheit verwandeln. Außerdem ist es klimafreundlich und gut für den Geldbeutel.

3

Balance Board oder Hula Hoop im Homeoffice

Mit einfachen Sportgeräten lassen sich kurze Pausen im Homeoffice für kleine Fitness-Einheiten verwenden.

Die Zeit mit den Kids aktiv nutzen

Schau doch mal beim Toben auf dem Spielplatz oder beim Seilspringen nicht nur zu. Schnapp dir selbst ein Seil oder mache ein paar Klimmzüge an den Spielgeräten.

4

Studien belegen, dass Sport positiv auf die Psyche und das Wohlbefinden wirkt. Wenn du dich bewegst, geschieht im Körper eine vermehrte Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Wir haben Tipps für dich, wie du Bewegung ganz einfach in den Alltag integrieren kannst.

5

Ein Trainings-Buddy spornt an!

Der festgelegte Termin mit einem Trainingspartner verhindert, dass man zu leicht Ausreden findet, um den Sport schleifen zu lassen.



Tipp #3

Erholsamer Schlaf

Nur dank ausreichendem Schlaf – insbesondere in den Tiefschlafphasen – kann das Gehirn emotionale Informationen verarbeiten. Im Schlaf werden Gedanken und Erinnerungen abgerufen und ausgewertet. Leiden wir unter Schlafmangel, schadet das vor allem der Festigung von positiven Inhalten und dies wiederum kann unsere Stimmung negativ beeinflussen. Wir haben ein paar Tipps, um deinen Schlaf bestmöglich zu optimieren.

Das Licht

Licht jeder Form steuert deinen Schlaf-Wach-Rhythmus. Handy, Tablet & Co. besitzen vor allem blaue Lichtstrahlen. Sind deine Augen am Abend zu viel blauem Licht ausgesetzt, verzögert das die Melatonin-Bildung. Dein Schlaf-Wach-Rhythmus verschiebt sich nach hinten, du fühlst dich also morgens müder.

Die Ernährung

Nimm abends eher ein leichtes Essen zu dir und verzichte auf koffeinhaltige Getränke. Koffein ist erst nach sechs Stunden vollständig abgebaut und nichts ist schlimmer als müde zu sein und trotzdem nicht schlafen zu können.



Good to know:
Unterbewusst verbindest du das Geräusch deines Weckers mit Stress. Es lohnt sich also, ab und an mal den Alarm-Ton zu verändern.

Die Umgebung

Die optimale Raumtemperatur zum Schlafen liegt bei 18 – 21 Grad Celsius. Deine innere Uhr beeinflusst nämlich auch deine Körpertemperatur. Sie sinkt während du schläfst auf ein Minimum und steigt nach dem Aufstehen wieder an. Ist dir zu warm oder zu kalt während du schläfst, kann das deine Schlafqualität beeinflussen und du fühlst dich morgens nicht erholt.

Die Routine

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Deshalb ist es für einen erholsamen Schlaf am besten, immer zu derselben Zeit schlafen und zur gleichen Zeit aufzustehen. Schaffst du es daraus eine Routine zu machen, brauchst du vielleicht bald keinen nervigen Wecker mehr.

Tipp #4

Achtsamkeit ist Familiensache

In der Hektik des Alltags mit ellenlangen To-do-Listen kann Achtsamkeit in der Familie uns dabei helfen, einen entspannteren Alltag zu leben.

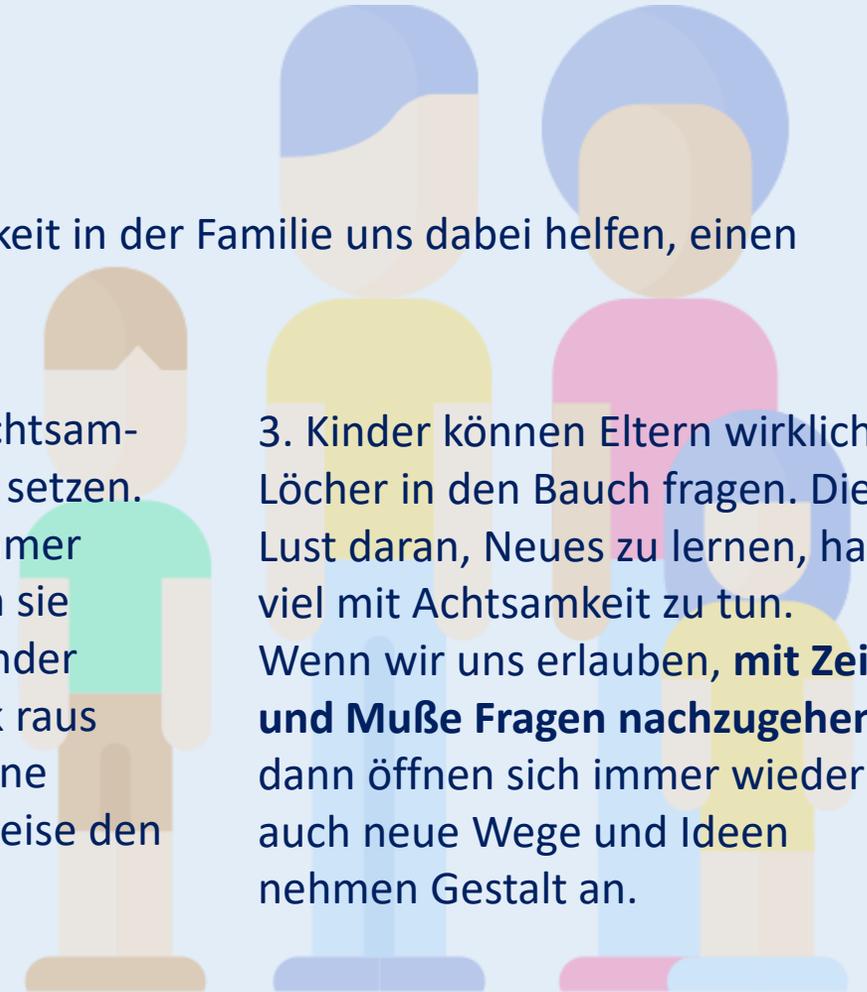
1. **Die Zeit zu vergessen und im Moment zu leben** stärkt deine Resilienz. Nimm die Hast aus deinem Alltag und sei es nur mal für eine halbe Stunde und genieße ganz bewusst nur eine bestimmte Sache.

2. **Prioritäten haben**, denn Achtsamkeit bedeutet, einen Fokus zu setzen. Es sind nicht alle Aufgaben immer gleich wichtig und wir können sie sowieso immer nur nacheinander abarbeiten. Nehmt den Druck raus und fokussiert euch auf die eine Angelegenheit wie beispielsweise den Besuch auf dem Spielplatz.

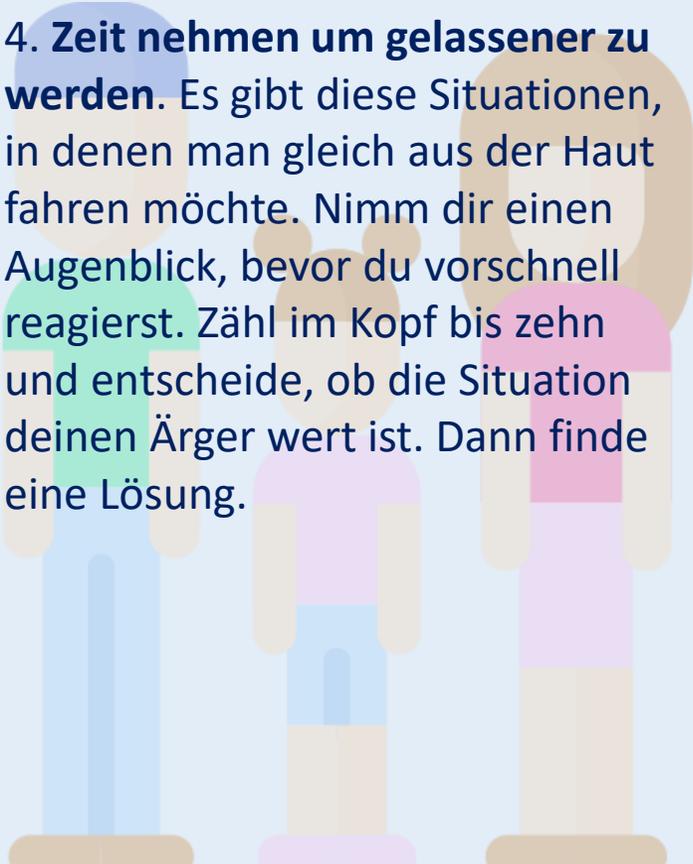
3. Kinder können Eltern wirklich Löcher in den Bauch fragen. Die Lust daran, Neues zu lernen, hat viel mit Achtsamkeit zu tun. Wenn wir uns erlauben, **mit Zeit und Muße Fragen nachzugehen**, dann öffnen sich immer wieder auch neue Wege und Ideen nehmen Gestalt an.

„Nichts tun führt oft zum allerbesten irgendwas.“

PU DER BÄR



Achtsamkeit ist Familiensache



4. **Zeit nehmen um gelassener zu werden.** Es gibt diese Situationen, in denen man gleich aus der Haut fahren möchte. Nimm dir einen Augenblick, bevor du vorschnell reagierst. Zähl im Kopf bis zehn und entscheide, ob die Situation deinen Ärger wert ist. Dann finde eine Lösung.

5. **Stress verhindert Achtsamkeit.** Kaum eine Entscheidung muss sofort getroffen werden. Es ist vollkommen okay, sich damit Zeit zu lassen. Mit weniger Stress könnt ihr euch als Familie wieder liebevoller begegnen.

6. **Einfach akzeptieren, denn Akzeptanz ist der Schlüssel.** Manche Verhaltensweisen bei uns und anderen sollten wir als das nehmen, was sie sind, Ausdrücke individueller Persönlichkeit. Mit Wertschätzung kommt man weiter.



Unser Tipp:

Macht euch einen richtig schönen Familienabend, mit eurer Leibspeise, Gesellschaftsspielen, gemütlicher Atmosphäre und ohne Druck. Schafft euch eine Ruheinsel im Alltag.

Tipp #5

Digital Detox

Der ständige Konsum von digitalen Medien und die damit verbundene Erreichbarkeit führen zu Stress. Dieser kann sich wiederum negativ auf deine mentale Gesundheit auswirken.

Digital Detox bedeutet aus dem Englischen übersetzt in etwa „digitale Entgiftung“ oder auch „digitales Fasten“. Das bedeutet nicht, dass du über mehrere Wochen komplett auf Smartphone, Tablet, Notebook und soziale Medien verzichtest. Mit Digital Detox ist eher das neue Erlernen eines bewussten und gesunden Umgangs mit digitalen Medien gemeint. Tatsächlich ist aus der Forschung bekannt, wie wichtig Erholungspausen für Körper, Geist und Seele sind.

Digital Detox kann also ein guter Einstieg sein, um den eigenen Medienkonsum zu reflektieren und sinnhaft zu verändern. **Probiere es aus und finde deine Balance zwischen Online und Offline!**



Handyfreie Räume bestimmen

Handyfreie Bereiche in der Wohnung sind ein guter Schritt, um mehr Offline-Zeit zu etablieren. Am besten geeignet sind das Schlafzimmer und der Esstisch. Damit sich dein Smartphone nicht in das Schlafzimmer einschleicht, schaffe dir einen analogen Wecker an und denk dran: Beim Essen sollte das Handy am besten gar nicht in der Nähe sein!

