



HERZLICH WILLKOMMEN ZU  
DEINEM KICK-OFF!

Impulsvortrag: Thema Stress  
Ein Tag für deine mentale Gesundheit





## Zu meiner Person

- Psychologin
  - Studium klinische Psychologie und Psychotherapie (M.Sc.)
  - Weiterbildung zur systemischen Therapeutin
  - Psychologin bei widecare seit 2022
- Tätigkeit bei widecare
  - Coach im InBalance-, Schlaf- sowie im Onko-Programm
  - Beratung und Betreuung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen in Unternehmen
  - Moderation des Gesundheitspodcasts "health matters"



Lea Hornickel

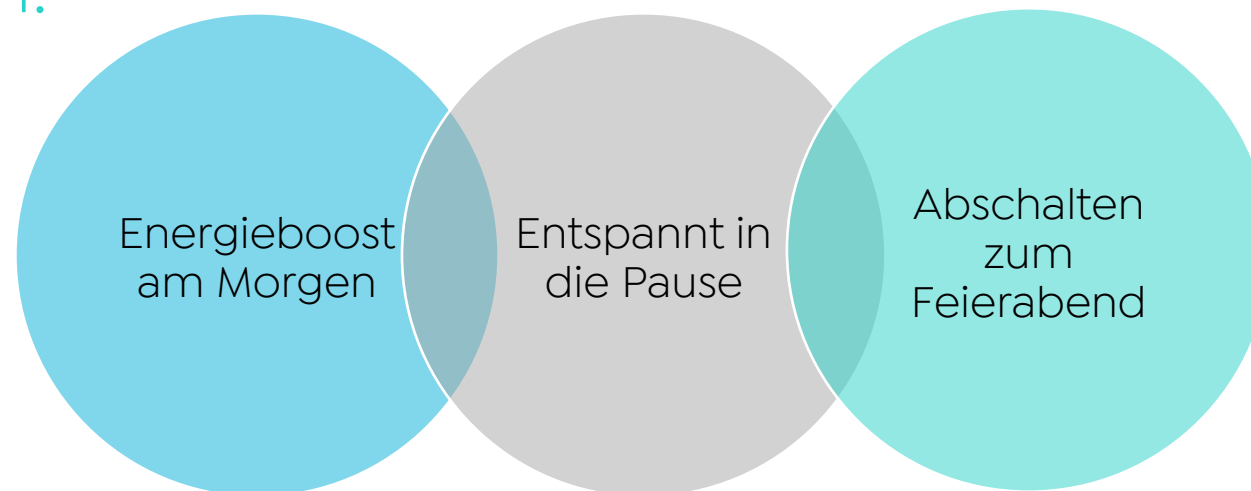


# Ein Tag für deine mentale Gesundheit

## Ablauf:

- Wie starte ich entspannt und voller Energie in den Tag?
- Wie kann ich die Pause für mich erholt nutzen?
- Wie schaffe ich es nach Feierabend gut abzuschalten?
- Fragen und Impulse für die anschließende Miniberatung

## Das erwartet dich:





# Ein Tag für deine mentale Gesundheit

## Energieboost am Morgen

Wie Startest Du entspannt und voller Energie in den Tag?

Die Sonnenatmung ist aus dem Yoga bekannt und soll dich wach machen und deinen Körper und deinen Geist aktivieren. Deshalb solltest du sie am besten morgens ausführen. Aber auch zu anderen Tageszeiten hat die Sonnenatmung heilsame Effekte.



# Ein Tag für deine mentale Gesundheit

## Energieboost am Morgen

### Sonnenatmung:

1. Schließe deine Augen. Atme einmal durch die Nase tief ein und durch den Mund aus.
2. Verschließe nun dein linkes Nasenloch mit dem Ringfinger.
3. Atme durch das rechte Nasenloch tief und langsam ein.
4. Halte den Atem für einige Sekunden an. Dabei kannst du bis fünf oder acht zählen.
5. Verschließe jetzt dein rechtes Nasenloch mit dem Daumen.
6. Atme durch das linke Nasenloch langsam wieder aus.
7. Wiederhole die Atemübung etwa fünfmal.



# Ein Tag für deine mentale Gesundheit

## Energieboost am Morgen

Warum ist eine Morgenroutine wichtig?

- Eine Morgenroutine gibt einen Rhythmus vor, der dabei hilft, entspannt, klar und voller Energie in den Tag zu starten.
  - Man hat direkt am Morgen schon etwas für sich getan.
  - Man startet mit einem positiven, entspannten Gefühl in den Tag.
  - Der Stress kann dadurch reduziert werden.
- Es gibt nicht DIE EINE Morgenroutine, sondern für jeden Menschen passt etwas anderes.



# Ein Tag für deine mentale Gesundheit

## Energieboost am Morgen

Ideen für eine Morgenroutine:

- Keine Snooze-Taste nutzen, besser direkt aufstehen
- Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen trinken
- Wechseldusche nehmen
- Bewegung, Sport wie Krafttraining, spazieren, joggen, Yoga, Gymnastik
- Meditation, Atemübung, andere Entspannungsmethode
- Buch lesen, Hörbuch hören
- Tagebuch führen und Gedanken notieren, To-do-Liste schreiben
- Dankbarkeitsübung





# Ein Tag für deine mentale Gesundheit

## Entspannt in die Pause

### Warum sind Pausen so wichtig?

- Das Gehirn ist keine Maschine – zwischendurch brauchen wir einfach eine Pause, um uns wieder konzentrieren zu können und neue Energie zu sammeln.
- Wer zwischen sechs und neun Stunden arbeitet, hat Anspruch auf mindestens eine halbe Stunde Pause.
- Wenn es wirklich einmal nicht geht, sollte man zumindest darauf achten, dass man jede Stunde mindestens fünf Minuten lang eine kurze Pause einbaut. Das gelingt, indem man einfach kurz an die frische Luft geht, kurz durchatmet und ein Glas Wasser trinkt.





# Ein Tag für deine mentale Gesundheit

## Entspannt in die Pause

### 3 Tipps für eine erholsame Pause:

1. Gemeinsam mit den Kollegen etwas essen.
  - Achte allerdings darauf, was du isst und nimm dir ausreichend Zeit dafür. Beim Mittagessen sollten keine Problem-Gespräche geführt werden.
2. Einen Spaziergang machen.
  - Wenn du dich in der Mittagspause ein bisschen bewegst, wirst du schnell spüren, wie gut das tut. Schon ein viertelstündiger Spaziergang hilft dabei, neue Energie zu tanken.
3. Entspanne dich oder mache einen Power Nap.
  - Du kannst ein Buch lesen, eine Entspannungsübung wie z.B. Meditation praktizieren oder die Zeit für einen kurzen Power Nap nutzen.



# Ein Tag für deine mentale Gesundheit

## Abschalten zum Feierabend

Wie schaffe ich es nach Feierabend gut abzuschalten?

- Qualitativ hochwertiger Schlaf bildet das Grundgerüst für einen wachen Geist, einen gesunden Körper und unterstützt emotionale Ausgeglichenheit.
- Eine simple Abendroutine hilft dir bereits den Schlaf zu bekommen, den du brauchst, um genügend Energie am nächsten Tag zu haben.
- Deine Abendroutine sollte entspannte Elemente beinhalten, um den Stress vom Tag ablegen zu können.



# Ein Tag für deine mentale Gesundheit

## Abschalten zum Feierabend

Es gibt Gewohnheiten, die uns abends eher aufwühlen, als zu entspannen.

### Don'ts

- Alkohol trinken
- Grübeln
- Fernseher schauen
- PC-Spiele
- Scrollen am Handy
- Probleme am Abend besprechen
- Spät am Abend to-do's erledigen



# Ein Tag für deine mentale Gesundheit

## Abschalten zum Feierabend

### Ideen für deine entspannte Abendroutine

- Buch lesen, Hörbuch oder Entspannungsmusik hören
- Yoga oder entspannte Dehnübungen
- Kurzer Spaziergang
- 4-7-8 Atemübung (siehe nächste Seite)
- Gedanken in einem Tagebuch notieren
- To-do-Liste für den nächsten Tag schreiben
- Vorbereitungen für den nächsten Tag treffen, wie z.B. Kleidung her richten, Mahlzeiten vorbereiten, etc.
- Positive Affirmationen vorsagen: „Ich werde entspannt einschlafen und morgen erholt und fit wieder aufwachen.“



# 4-7-8 Atemübung

## 4-7-8: So geht's

Am besten lässt sich diese Atemtechnik anwenden, wenn du entspannt stehst oder liegst. Lege deine Zunge dabei mit der Spitze an den Gaumen, knapp hinter die Schneidezähne.

- (1) Atme so tief wie es dir angenehm ist durch den Mund aus. Lasse dabei ein leises Rauschen entstehen.
- (2) Atme ruhig durch die Nase ein und **zähle dabei bis 4**. Dein Puls kann dabei schneller werden. Das ist ganz normal. Achte darauf, dass deine Schultern unten bleiben und sich die Bauchdecke hebt. Stell dir vor, du atmest in den Bauch.
- (3) Halte nun die Luft an und **zähle dabei bis 7**.
- (4) Atme dann durch den leicht geöffneten Mund aus, so dass ein leises Rauschen entsteht. **Zähle dabei bis 8**. Spüre, wie dein Puls beim Ausatmen langsamer wird.

Fang mit 1-4 Wiederholungen an und zähle in einer Geschwindigkeit, die für dich angenehm ist. Wenn du dich dabei merkwürdig oder schwindelig fühlst, mache weniger Wiederholungen. Wenn du dich wohl fühlst, kannst du auch bis zu 8 Wiederholungen machen.





# Ein Tag für deine mentale Gesundheit Zeit für dich: Dein Coaching

Sobald du auf der [well-workers.de](https://www.well-workers.de) Gesundheitsplattform angemeldet bist, kannst du über die Kategorie „Coaching & Beratung“ dein persönliches, individuelles und vertrauliches Coaching buchen!

Noch nicht sicher was du brauchst?

Dann buche das Fit4Free-Beratungsgespräch!

„Erfolg hat drei Buchstaben: TUN!“

*Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)*

