

## Beispielwoche für mehr Gesundheit in deinem Alltag

Bei dem folgenden Beispiel handelt es sich um einen Vorschlag, wie du Prävention in deinen Alltag integrieren kannst, insofern es dir psychisch und physisch möglich ist. Gerne kannst du nach deinen Vorlieben und Umständen umplanen, die Punkte untereinander austauschen, neue ergänzen oder weglassen. Es handelt es sich um eine Anregung, wie du Gesundheit in deinen Alltag integrieren kannst, auch wenn du einer zeitintensiven Vollzeitbeschäftigung nachgehst. Manche Präventionsmaßnahmen lassen sich womöglich leichter in den Alltag integrieren, als dir bisher bewusst war.

### Montag

- Lächle direkt nach dem Aufwachen, egal, ob dir danach ist oder nicht.
- Setze dich auf die Bettkante und halte einen Moment inne. Wie fühlt sich der Boden an?
- Singe unter der Dusche oder im Auto laut zu deinem Lieblingssong mit.
- Nimm deinen Arbeitsplatz bewusst wahr, bevor du startest. Was hörst, riechst, fühlst du?
- Make in der Pause ein paar Dehnübungen (notfalls auf der Toilette).
- Schalte dein Arbeitshandy und -computer nach dem Feierabend aus.
- Schreibe eine Liste mit all den Dingen, die du diese Woche nicht machen möchtest, weil sie dir zu viel Kraft, Energie Zeit usw. rauben.

### Dienstag

- Make irgendeinem Menschen heute ein Kompliment.
- Tanze zu deinem Lieblingssong.
- Make für 10 Minuten eine geführte Meditation (z.B. mit YouTube oder einer Meditations-App).

### Mittwoch

- Lobe einen/eine Kollegen/in für gut gemachte Arbeit, egal in welcher Position du tätig bist.
- Lese deinen Kindern, deinem Partner oder dir selbst einen Text laut und deutlich vor.
- Make vor dem Einschlafen eine geführte Übung zur progressiven Muskelentspannung (ebenfalls online verfügbar).

### Donnerstag

- Gehe heute einer sportlichen Betätigung nach oder mache einen etwas längere Spaziergang.
- Telefoniere oder verabrede dich mit einem/einer Freund/in.

### Freitag

- Leude das Wochenende ein, indem du dir (und deiner Familie) etwas gesundes, leckeres kochst.
- Plane ggf. aktive Zeit mit deinem Partner ein.
- Lobe dich selbst für die Dinge, die du diese Woche geschafft hast.

### Samstag

- Make eine Radtour oder besuche eine Veranstaltung.
- Nimm dir Zeit für dich allein und tue etwas, was dir guttut.
- Kümmere dich ggf. für eine Weile intensiv um dein Haustier, falls vorhanden.

### Sonntag

- Make einen Ausflug mit Freunden und/oder Familie.
- Verzichte für ein paar Stunden komplett auf Mediennutzung.
- Reflektiere die Woche und überlege, was du gerne zusätzlich in deinen Alltag integrieren möchtest, und ob du dich momentan wohlfühlst.