



DEIN WOCHEN-FAHRPLAN:

3-MINUTEN-ROUTINEN

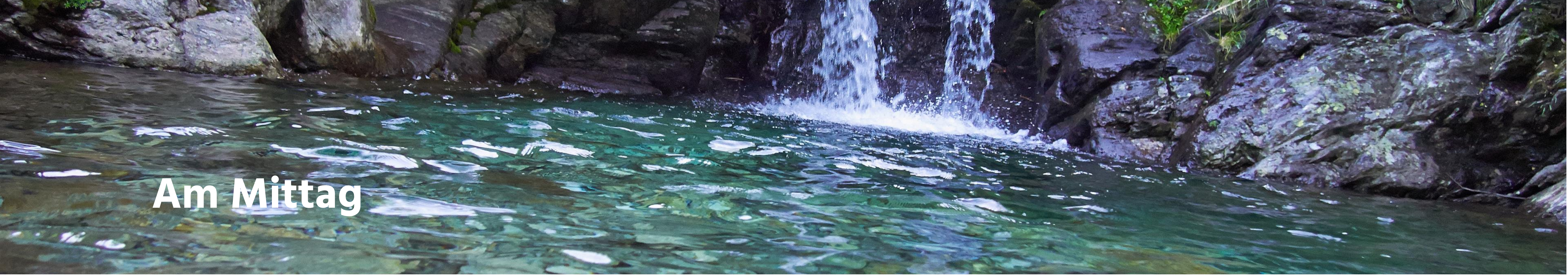
GEGEN STRESS- UND
ANGST-SYMPTOME

**DER ALLTAGS-CHANGER FÜR
WORKAHOLICS UND UNGEDULDIGE**



Am Morgen

- ✓ Trinke auf nüchternen Magen 1 Tasse warmes Wasser mit einem Spritzer frischer Zitrone. Setze dich auf den Boden mit dem Rücken an die Wand.
- ✓ Atme 3 Sekunden tief ein, dann atme 4 Sekunden lang aus. Mache dies drei Minuten lang, um deinen Tag zu beginnen. (Achtung: Dein Verstand könnte anfangen, sich Gedanken über den vor dir liegenden Tag zu machen, z. B. E-Mails im Geiste zu "lesen" usw. Gestatte ihm, sich Sorgen zu machen. Beobachte dennoch deinen Atem, bis die drei Minuten vorbei sind.)
- ✓ Schicke einem Freund, einem Familienmitglied oder Kollegen ein paar Worte für etwas, wofür du dankbar bist. Du kannst es auch direkt sagen, es muss nicht pathetisch klingen- oder halte es dir einfach nur selbst vor Augen.
- ✓ Lege auf dem Weg zur Arbeit deine Lieblingsmusik ein und singe laut mit.(Funktioniert auch im Homeoffice😊)- erst danach wechselst du bewusst in den "Arbeits-Modus".)
- ✓ Nimm Vitamin B12 ein.



Am Mittag

- ✓ Nimm heute den gesamten Tag die Treppe anstatt den Aufzug und zähle in Gedanken die Stufen mit.
- ✓ Verzichte auf Kaffee oder sonstige "Energizer"- ein Espresso nach dem Mittagessen reicht völlig aus
- ✓ Trinke mindestens 1,5 Liter Wasser
- ✓ Bewege dich mindestens 20 Minuten am Tag (und komme dabei aus der Puste): Treppen steigen, schnelles gehen, über die Straße rennen, Federball spielen, mit dem Hund Stöckchen jagen....
- ✓ Schule dich in einer spielerischen Geisteshaltung: baue Spaß-Momente in deinen Tag: erzähle einen Witz, lache mit Kollegen, lockere deinen Geist und sei weniger ernst.

Am Abend

- ✓ Verzichte auf EINE Stimulanzie, die die Nervenaktivität aktiviert: z.B. Alkohol, Bildschirmtätigkeit, Zucker, Koffein oder auch negative Nachrichten- ersetze sie durch eine neutrale Gewohnheit deiner Wahl.
- ✓ Lies ein Buch oder sieh dir einen beeindruckenden, bewegenden Film an- kein Zappen, Zocken oder Scrollen☺, kein Futter für den Intellekt).
- ✓ Triff dich mit einem Kumpel! Geht raus, spielt Karten oder einfach nur spazieren. (Wenn du keinen Kumpel hast, dann baue einen Kontakt auf- mit dem Nachbarn, einem ehemaligen Schulfreund, einem Kollegen oder oder...).
- ✓ Führe ein festes Schlafritual ein! Keine Bildschirmtätigkeit nach 21.00 und Sorge für ausreichend Schlafzeit- mindestens 6 Stunden, besser sind 8 Stunden. Schlafmangel steigert Ängste!
- ✓ Wenn dich heute akut Ängste oder Unruhezustände überwältigen, dann habe diese kurze MP3 auf dem Handy bei dir und sammel dich damit kurz.

I M P R E S S U M



PRAXIS MUTichMACHER

Beate Hinz & Sonja Mayer
Landingstr. 2
63739 Aschaffenburg

Tel. 0175-9576285
www.mut-ich-macher.de

Email: hallo@mut-ich-macher.de