

FRÜHLINGSERWACHEN

weg mit dem Winterblues

10 Mini-Übungen

Der Winterblues zeigt sich oft durch wenig Energie und gedrückte Stimmung in den dunkleren Monaten. Dieses Workbook stellt dir zehn einfache Übungen aus Psychologie und Neurobiologie vor, die dir helfen, neue Kraft zu sammeln und leichter in den Frühling zu starten. Gemeinsam bringen wir wieder mehr Licht in deinen Alltag!

Spaziergang im Morgenlicht



Ein Spaziergang im Morgenlicht kann deinen inneren Rhythmus stabilisieren und deine Stimmung aufhellen.

1. Geh nach dem Aufstehen nach draußen.
2. Lauf einige Minuten entspannt in einem lichtreichen Bereich.
3. Nimm die Wärme, die Luft und die Bewegung bewusst wahr.

Reflexion: Wie verändert das Licht deine Stimmung?

Die 3-Mini-Ziele-Methode



Schreibe jeden Morgen 3 kleine Aufgaben auf, die du sicher erledigen kannst.

Beispiele:

- 10 Minuten aufräumen
- kurze Bewegungseinheit
- eine Person kontaktieren

Warum es hilft:

Jede erledigte Aufgabe aktiviert das Dopamin-Belohnungssystem und steigert Motivation.

Kälte-Aktivierung



Warum es hilft

Kurze Kältereize können Noradrenalin und Dopamin aktivieren und so Wachheit und Energie steigern.

Zum Beispiel:

- kaltes Wasser über Hände und Gesicht
- 10–20 Sekunden kalte Dusche

Warum es hilft:

Kälte kann kurzfristig Noradrenalin und Dopamin erhöhen, was Wachheit und Energie steigert.

Frühling visualisieren



Setze dich 5 Minuten hin und stelle dir bewusst vor:

- längere Tage
- Natur und Licht
- Dinge, auf die du dich freust

Warum es hilft:

Positive Zukunftsbilder aktivieren ähnliche Netzwerke wie reale Belohnungen.

5-Minuten-Bewegungsstart



Wenn du dich müde fühlst, starte mit nur 5 Minuten Bewegung:

- Stretching
- Treppensteigen
- leichtes Yoga

Warum es hilft:

Bewegung erhöht Endorphine, was die Stimmung stabilisiert.

Vitamin-D-Routine im Alltag



Versuche täglich:

- draußen essen
- Arbeitswege zu Fuß gehen
- Mittagspause im Freien verbringen

Warum es hilft:

Mehr Tageslicht unterstützt die Vitamin-D-Produktion und stabilisiert den zirkadianen Rhythmus.

Sonnenaufgangsmeditation



Warum: Der Sonnenaufgang symbolisiert Neuanfänge und kann als tägliches Ritual helfen, den Tag positiv zu beginnen.

So geht's:

- Setze dich morgens für 5 Minuten an einen Ort, wo du den Sonnenaufgang sehen kannst.
- Schließe die Augen und atme tief ein und aus.
- Stelle dir vor, wie das Licht des neuen Tages allmählich dein Inneres erhellt und dich mit Energie erfüllt.

Digitaler Sonnenuntergang



Reduziere 1 Stunde vor dem Schlafen Bildschirmlicht.

Stattdessen:

- lesen
- Musik hören
- Tagebuch schreiben

Warum es hilft:

Blaues Licht beeinflusst Melatonin und kann den Schlafrhythmus stören.

Soziale Mikro-Verbindungen



Plane täglich eine kleine soziale Interaktion:

- kurze Nachricht
- kurzer Anruf
- Kaffee mit jemandem

Warum es hilft:

Soziale Nähe aktiviert das Oxytocin-System, das Stress reduziert.

Frühjahrs-Reset



Nimm dir eine kleine Frühjahrs-Aktion vor:

- Pflanzen kaufen
- Wohnung umstellen
- Fenster öffnen und lüften

Warum es hilft:

Neues Umfeld stimuliert das Gehirn und signalisiert Neubeginn.

Wichtig

Der Schlüssel liegt nicht in großen Veränderungen, sondern in **kleinen, regelmäßigen Impulsen für dein Gehirn**. Licht, Bewegung, soziale Verbindung und kleine Erfolgserlebnisse können die neurobiologischen Systeme aktivieren, die Stimmung und Motivation regulieren.

Melde dich hier zu einem kostenlosen Kennenlerngespräch an:

🌐 Praxis Dr. rer. nat. Mareike Dittmer & Team | Webseite und Online-Buchungen

www.praxis-seeblick.de