

Zweiwöchige Challenge für mentales Wohlbefinden #SveasChallenge

Ich habe insgesamt 13 verschiedene Tools aus den Bereichen Psychologie, NLP, Bioenergetik, Schauspiel und Medizin ausgewählt, die ich dir hier vorstelle. Ich möchte dich dazu einladen, dir jeden Tag maximal 30 Minuten für die hier vorgeschlagenen Interventionen zu nehmen.

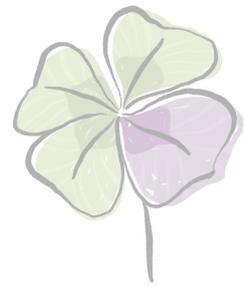
Jeder Mensch ist anders. Jedem Menschen gefällt etwas anderes und jedem tut etwas anderes gut. Bei meinen Coachings ist mir die Anerkennung unserer Individualität sehr wichtig und ich richte meine Arbeit maßgeschneidert auf jeden Klienten aus.

Mit dieser Challenge möchte ich dir eine Bandbreite an Tipps vorschlagen, die dein mentales Wohlbefinden verbessern können – einige sofort nach dem Ausüben, einige später und dafür langanhaltend.

An einigen Tagen stehen dir mehrere Optionen zur Verfügung, so dass du bereits während der Challenge deine persönlichen Präferenzen mit einbeziehen kannst. Dadurch, dass du vieles ausprobierst, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass etwas dir so gut gefällt, dass du es in deinen Alltag integrierst. Die für dich passenden Tools können dann langfristig deine psychische (und körperliche!) Gesundheit beeinflussen.

Der positive Einfluss der meisten dieser Interventionen ist übrigens wissenschaftlich nachgewiesen.

Möchtest du die Challenge mit mir starten?



Tag 1: Zwei Komplimente #SveasChallenge

"Von einem richtig guten Kompliment kann ich zwei Monate leben", hat Mark Twain gesagt.

Komplimente wärmen unsere Seele. Sie sind die Highlights von anstrengenden Tagen.

Was du tun darfst:

Verschönere heute den Tag einer dir nahe stehenden Person und den Tag einer dir vollkommen fremden Person, indem du beiden je ein Kompliment machst!

Versuche, ein möglichst persönliches Kompliment zu machen, das eher auf den Charakter der anderen Person eingeht als auf ihr Äußeres.

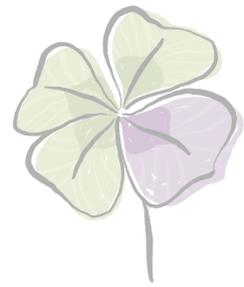
Da du die fremde Person nicht kennst, darfst du hier etwas weniger persönlich sein: Du kannst z.B. der Kassiererin mitteilen, wie bewundernswert du ihren Umgang mit einem schwierigen Kunden fandest. Oder du dankst dem Postboten von Herzen, dass er immer deine schweren Pakete hochschleppt.

Die Alternative ist, dass du online jemandem ein schönes Kompliment machst!

Wie wirken Komplimente denn?

Wenn du ein Kompliment erhältst, schüttet dein Körper eine Vielzahl an Glückshormonen aus: das Bindungshormon Oxytocin sowie Opiode und Dopamin. An wirklich gute Komplimente erinnern wir uns noch jahrelang.

Und auch wenn du jemand anderem ein Kompliment machst, wirst du glücklicher. Du fühlst dich dadurch mit deinem sozialen Umfeld verbunden. Es ist ein bisschen wie gemeinnützige Arbeit im ganz kleinen Stil: Du fühlst dich einfach gut, weil du Gutes tust.



Tag 2: Duschintervention #SveasChallenge

Meist duschen wir "nur", um sauber zu werden.

Aber was, wenn wir die Dusche nutzen können, um viel mehr damit zu erreichen?
Können wir!

Heute gibt es zwei Optionen: eine kalte Dusche oder achtsames Duschen (und hier nochmal zwei Möglichkeiten).

Was du tun darfst:

Option 1: eine kalte Dusche

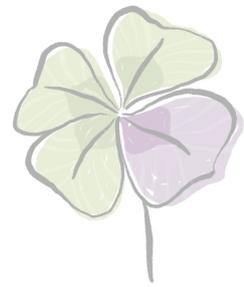
Funktioniert genau so, wie es klingt: Versuche heute, mindestens vier Minuten lang kalt zu duschen!

Kälte beschleunigt den Stoffwechsel und fördert die Durchblutung unseres Körpers. Außerdem kurbelt sie die Fettverbrennung an und hemmt Entzündungen, weshalb kalte Duschen z.B. bei Rheuma empfohlen werden. Deine Schilddrüsenwerte können sich auf Dauer ebenfalls verbessern. Außerdem hemmt Kälte Schmerzsignale und ist somit effizient gegen chronischen Schmerz. Wahrscheinlich wirst du abends besser schlafen und du bildest außerdem eine höhere Stresstoleranz aus. Ach ja, dein Vertrauen in deinen Körper kann dadurch ebenfalls wachsen (falls die anderen Gründe dich noch nicht überzeugt haben;)).

Option 2: achtsam duschen

Während des Duschens kannst du dir wunderbar verbildlichen, wie das Wasser deinen Stress und deine Sorgen wegschwemmt und dir gleichzeitig neue Energie für den Tag gibt. Am besten du stellst dir das auf dich plätschernde Wasser mit positiven Aspekten in einer anderen Farbe vor als das Wasser, das deine Probleme mit sich nimmt, wenn es an dir abperlt.

Alternativ kannst du auf deinen Körper achten: Wie reagiert welcher Körperteil auf das Wasser? Was verändert sich? Was genau fühlst du?



Tag 3: Wofür bist du dankbar? Schreibe 10 Dinge auf! #SveasChallenge

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und zwar in dem Ausmaß, dass er sich auch an alles Schöne in seinem Leben gewöhnt und es in Folge dessen nicht mehr als etwas Besonderes wahrnimmt. Wir hören auf, die schönen Dinge zu schätzen. Um die vielen Kleinigkeiten im Leben wieder genießen zu können, dürfen wir ihnen besondere Achtsamkeit schenken, um sie so wieder in unser Bewusstsein zu holen.

Was du tun darfst:

Nimm dir heute Abend Zeit, den Tag zu reflektieren.

Schreibe in ein hübsches Heft (oder auf einen einfachen Zettel) 10 Dinge, für die du dankbar bist.

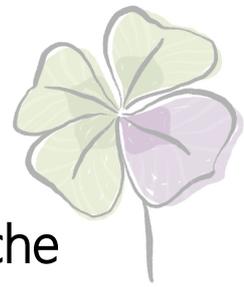
- Was hat das Leben dir gegeben?
- Was hat der heutige Tag dir gegeben?
- Wofür bist du in genau diesem Moment dankbar?

Wie wirkt Dankbarkeit denn?

Wenn wir uns aktiv mit Dingen beschäftigen, für die wir dankbar sind, erkennen wir nicht nur ihren Wert (wieder) – unser Körper reagiert zusätzlich mit dem Ausschütten von Dopamin und Serotonin. Diese beiden Hormone werden im Volksmund "Glückshormone" genannt, da sie unsere Stimmung heben.

Robert Emmons führte 2003 eine Studie durch, in der die Versuchsgruppe jeden Abend aufschrieb, wofür sie am jeweiligen Tag dankbar war. Das Ergebnis: Die Probanden in dieser Gruppe waren optimistischer und zufriedener mit ihrem Leben. Außerdem waren sie körperlich gesünder: Sie litten weniger häufig an Kopfschmerzen, Husten und Schwindel als die Kontrollgruppen. Und sie trieben mehr Sport.

PS: Vielleicht bist du auch einem besonderen Menschen dankbar und möchtest ihm das mitteilen? Share the happiness!



Tag 4: Diese eine aufgeschobene Sache #SveasChallenge

Meiner Erfahrung nach haben wir sie alle: diese eine Sache, die wir ewig vor uns herschieben.

Das kann das Vereinbaren eines Arzttermines sein, der Anruf bei der Oma, das Ausmisten von Küche oder Kleiderschrank oder gar das unangenehme Gespräch mit Chef(in) oder Freund(in), bei dem du endlich ansprichst, was dich stört.

Was du tun darfst:

Nimm dir heute Zeit, genau das zu tun, was in deinem Hinterkopf sowieso ständig präsent ist.

Was schiebst du vor dir her?

Denke heute nicht an alles, was schiefgehen könnte, oder daran, dass diese Aufgabe anstrengend sein wird. Denn: So präsent wie sie in deinem Kopf ist, stresst sie dich doch auch. Wenn du sie aber erledigt hast, bist du von ihr und von dem Gedanken an sie befreit.

Hast du ein Projekt vor dir, das mehr als 30 Minuten in Anspruch nimmt? Dann fange zumindest damit an! Der erste Schritt ist der schwerste. Gehe ihn heute!

Wie wirkt Prokrastination denn?

Die negativen Folgen von andauerndem Aufschieben können vielfältig sein – je nachdem, was wir denn vor uns herschieben: terminliche Schwierigkeiten, verpasste Chancen, schwerwiegender Vertrauensverlust, finanzielle Probleme durch Mahngebühren, nicht eingehaltene Deadlines, gesundheitliche Schäden durch zu späte Arztbesuche...

Übrigens kann sich Aufschieben auch negativ auf deinen Selbstwert auswirken. Abgesehen davon ist ein Teil deiner Hirnkapazität immer mit dem befasst, was noch zu erledigen ist. Prokrastination schränkt dein Denken ein und kann dir in manchen Momenten auch die Freude an anderen Dingen und Erlebnissen nehmen ("Mist, ich muss zu Hause doch noch diese eine Sache machen!").



Tag 5: Savoring

Genieße heute jede Kleinigkeit voll und ganz!

#SveasChallenge

Savoring habe ich im Rahmen meines Kurses zur Glückspsychologie kennengelernt: Wir können unseren Alltag viel schöner gestalten, wenn wir das tun, was wir sowieso tun – aber uns auf das Schöne konzentrieren.

Anstatt also ein leckeres Eis zu essen und dabei deine Mails zu checken oder an bevorstehende Aufgaben zu denken, nimm heute dein Eis mit allen Sinnen wahr. Denke an nichts anderes außer an dieses Eis, das du gerade verzehrst.

Was du tun darfst:

Das Eis ist natürlich symbolisch gemeint.

Fokussiere dich heute auf einfach alles Schöne, das dir begegnet: Blumen, der Duft nach frischen Backwaren, dein Essen, den Sonnenauf- oder -untergang, das Lachen deiner Liebsten, die Melodie des Straßenmusikanten, die Weichheit deines Sofas – nimm jede Kleinigkeit mit allen Sinnen wahr.

Wenn deine Gedanken abschweifen, hole sie zurück.

Wie genau schmeckt / riecht etwas? Wie hört oder fühlt sich etwas an?

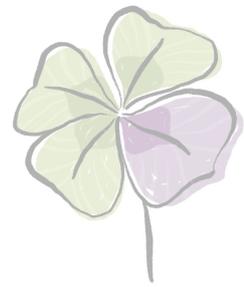
Genieße jeden schönen Moment langsam und bewusst! Erledige gerade die tollen Dinge nicht nur "nebenbei".

Wie wirkt Savoring denn?

Jose et al. führten 2012 eine Studie durch, bei der Probanden ein Stimmungstagebuch führen sollten mit dem Fokus auf den Ereignissen, die sie genossen hatten: Welche waren das? Wie intensiv waren sie? Welche positiven Effekte hatte das? Und wie ist das eigene Wohlbefinden?

Das Ergebnis: Bewusstes Genießen ist ein wichtiger Mechanismus, der alltägliche Ereignisse in positive Emotionen verwandeln kann. Probanden, die sich auf Savoring fokussierten, entwickelten eine bessere Grundstimmung im Alltag.

Positive Emotionen wiederum führen in diesem Kontext zu mehr Offenheit und Ressourcenaufbau, was sich wiederum positiv auf das Immunsystem, die Stabilität persönlicher Beziehungen und Selbstwirksamkeit sowie Selbstakzeptanz auswirkt (Fredrickson, 2001, 2004).



Tag 6: Tee statt Kaffee #SveasChallenge

...oder zumindest Tee UND Kaffee. Tee hat verschiedene Inhaltsstoffe, die sich positiv auf deinen Geist und Körper auswirken können.

Wenn du Kaffee trinkst, um wach zu werden, greife heute nach grünem oder schwarzem Tee: Teein entfaltet seine Wirkung als Wachmacher langsamer, hält dafür aber länger an.

Was du tun darfst:

Entweder du kaufst dir einen Tee, der dich anspricht – oder du hast schon einen zu Hause. So oder so: Koche Wasser, fülle es in eine Tasse und wirf einen Teebeutel hinein. Fertig. :)

Wie wirkt Tee denn?

- Fenchel: wirksam gegen Bauchschmerzen, Schlafstörungen & Erkältungen
- Salbei: wirksam gegen Halsschmerzen und Blähungen
- Brennnessel: entschlackend, blutdrucksenkend
- Grüntee: antiviral, hilft beim Abnehmen, gut für die Zähne, wirksam gegen Krebs
- Hagebutte: gut fürs Immunsystem, wirksam gegen Stress
- Hibiskus: blutdrucksenkend
- Kamille: beruhigend, desinfizierend
- Frauenmantel: wirksam gegen PMS-, Menstruations- und Wechseljahrbeschwerden
- Holunderblüten: wirksam gegen Fieber, Entzündungen & Husten
- Ingwer: euphorisierend, schützt vor Erkältungen, durchblutungsfördernd



Tag 7: Wecke deine Kindheitsinteressen! #SveasChallenge

Erinnerst du dich daran, wie neugierig und wissbegierig du als Kind warst? Wie du dich freiwillig in deiner Freizeit mit ganz bestimmten Themen beschäftigt hast? Erinner dich, welche das waren! Wieso fandest du gerade diese so interessant?

Was du tun darfst:

Möglichkeit 1: deine alten Kindheitsinteressen

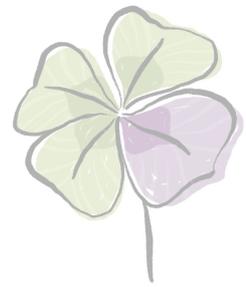
Beschäftige dich heute wieder mit einem für dich interessanten Thema aus deiner Kindheit. Schau dir Dokus darüber an, lese Blogbeiträge oder hole dir entsprechende Bücher.

Möglichkeit 2: neue Interessen

Wenn du wirklich nicht weißt, was dich da als Kind geritten hat, dich ausgerechnet für dieses Thema zu interessieren, dann gehe in dich. Deine Challenge: Finde ein neues Interessensgebiet und beschäftige dich ausführlich damit!

Wie wirken neue Interessen denn?

Wenn du neue Interessen entwickelst, wirst du vielseitiger. Du findest dich selbst dadurch interessanter, was dein Selbstwertgefühl unheimlich steigern kann! Außerdem brichst du aus deinem Alltag aus. Dein Lebensinhalt erweitert sich von Beruf / Familie / Freunde auf einen zusätzlichen Lebensbereich, der nur dir gehört. Und zu allem Überfluss wirst du auch noch Spaß daran haben: Lernen bereitet Freude, wenn man es freiwillig und nur für sich selbst tut, weil man wirklich interessiert ist.



Tag 8: 30 Minuten nichts tun #SveasChallenge

Diese Intervention klingt einfach – ist aber die schwerste von allen.
Kein Radio, kein TV, kein Smartphone, kein Laptop...
Nimm dir eine halbe Stunde, in der du nur bei dir selbst bleibst.

Was du tun darfst:

In dieser halben Stunde bist du mit dir selbst alleine in der Stille.

Wenn du unruhig wirst, fokussiere dich auf deinen Atem. Atme tiefer und atme dadurch die Unruhe weg.

Tauchen Gefühle auf? Sehr gut! Sprich sie laut aus.

Werden die Gefühle stärker? Dann rede lauter!

Sage ganz klar, was du fühlst (z.B. "Ich bin wütend / ängstlich / traurig...").

Die Gefühle dürfen alle da sein – das sind sie nämlich sowieso. Meistens werden sie durch Ablenkung allerdings verdrängt.

In dieser halben Stunde hat dein Geist nun die Möglichkeit, seine Bedürfnisse zu äußern. Du kannst dich in dieser Zeit selbst besser kennenlernen.

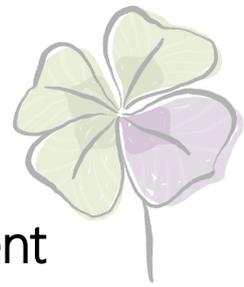
Alternativ kannst du die Übung auch in der freien Natur durchführen. Du darfst außerdem die Zeit verkürzen und du darfst jederzeit abbrechen, wenn du denkst, dass die Übung dir jetzt gerade nicht gut tut.

Wie wirken 30 Minuten ohne Ablenkung denn?

Du kannst dich in dieser Zeit selbst besser kennenlernen.

Wir sind so gut wie nie alleine mit uns selbst sondern unterdrücken unsere innere Stimme, unsere inneren Gefühle und Bedürfnisse durch Ablenkung.

Wenn du bewusst Stille aushältst, lernst du deine Gefühle überhaupt erst kennen. Und du lernst, sie anzunehmen.



Tag 9: Starte den Tag mit Embodiment #SveasChallenge

Embodiment nutzt die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist. Das einfachste Beispiel ist: Wenn du mit hängenden Schultern auf den Boden blickst, entstehen in dir negative Emotionen. Wenn du dir einen Bleistift zwischen die Zähne schiebst und dadurch lächelst, wirst du automatisch fröhlicher.

Die heutigen zwei Tools sollen dafür sorgen, dass du glücklicher und optimistischer in deinen Tag startest. Mache sie direkt nach dem Aufstehen!

Was du tun darfst:

Nach oben strecken:

Stelle dich hin und strecke nun erstmal den linken Arm so weit nach oben wie nur möglich. Als wäre an der Decke etwas, das du erreichen möchtest. Du darfst dazu gerne auf die Zehenspitzen gehen. Nun wiederhole das gleiche mit deinem rechten Arm. Gib dir wirklich Mühe! Danach reckst du deine beiden Seiten abwechselnd noch einige weitere Male nach oben.

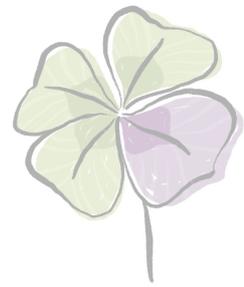
Jiggling:

Diese Übung absolvierst du ebenfalls im Stehen. Du gehst in die Knie und wippst ganz leicht auf und ab. Immer wieder und wieder. Wenn du magst, kannst du zusätzlich nach links und nach rechts schwanken.

Wie wirken diese Embodiment-Tools denn?

Deine Körperhaltung beeinflusst unbewusst deine mentalen Konzepte. Eine aufrechte Körperhaltung (wie beim Strecken) sorgt für Selbstbewusstsein. Zusätzlich dehnt du deinen Körper und "weckst ihn auf".

Jiggling ist eine ziemlich alberne Übung – und weil sie so albern ist, macht sie glücklich.



Tag 10: Journaling #SveasChallenge

Journaling ist eine Art Tagebuchschieben. Du schreibst aber nicht nur deine Erlebnisse des Tages auf, sondern fokussierst dich auf deine Gedanken und ins Besondere deine Gefühle. Journaling kann dir helfen, zur Ruhe zu kommen und deine Gedanken zu ordnen. Wichtig ist, dass du es mit der Hand machst und nicht mittels Laptop oder Computer. Dadurch fördert Journaling nämlich auch deine Kreativität.

Was du tun darfst:

Du nimmst dir ein Heft und schaust, was dich gerade beschäftigt. Welche Gedanken und Gefühle sind genau jetzt in deinem Kopf?

Diese darfst du nun niederschreiben.

Wenn du magst, kannst du außerdem die Seiten optisch schön gestalten; das fördert zusätzlich deine Kreativität und macht Journaling für dich ästhetisch ansprechender.

Wie wirkt Journaling denn?

Journaling ist ein echter Allrounder beim Thema Wohlbefinden:

- Du lernst, deine eigenen Gedanken und Gefühle wahrzunehmen (und zu akzeptieren).
- Du lernst dich selbst besser kennen.
- Wenn du belastende Dinge aufschreibst, erreichst du mentale Klarheit und entlastest dich außerdem von diesen Dingen.
- Du hältst deine innere Entwicklung schriftlich fest und kannst sie somit im Nachhinein nachvollziehen.
- Journaling hilft gegen Angst, weil du lernst, deine Gefühle zu verstehen und weil du sie dadurch wiederum automatisch weniger fürchtest.
- Journaling ist eine Art Achtsamkeitstraining: Du setzt dich mit deinen Gedanken und Emotionen auseinander, ohne sie zu bewerten.
- Journaling bietet dir Selbstwirksamkeitserfahrungen: Du hast dein Leben in der Hand und kannst genau feststellen, welche deiner Entscheidungen was für einen Einfluss auf deine Gedanken und Gefühle hat.



Tag 11: Abschiedsbrief an deinen Körper #SveasChallenge

Diese Übung stammt aus der Bioenergetik. Ich habe sie im Rahmen meiner Schauspielausbildung kennengelernt und fand ihre Auswirkungen faszinierend. Meistens nehmen wir unseren Körper als etwas Selbstverständliches wahr, an dem wir ab und an etwas zu mäkeln haben, wenn er uns "im Stich" lässt.

Die wenigsten von uns beschäftigen sich wirklich mit ihm.

Mache es dir heute am besten mit einer Kerze und einem Tee gemütlich, nimm dir ausreichend Zeit und schreibe drauf los: Was fällt dir zu deinem Körper ein? Gehe ins Detail, gehe auf jeden Körperteil individuell ein!

Was du tun darfst:

Stelle dir vor, du schreibst einen Abschiedsbrief an deinen Körper. Abschiedsbrief deshalb, weil Abschiede zu genauerem Nachdenken anregen. (Wenn dir diese Vorstellung zu fatalistisch ist, schreibe "nur" einen Brief an deinen Körper!)

Spreche jedes Körperteil einzeln an.

Wofür bist du dankbar? Was ärgert dich? Was hast du mit deinem Körper erlebt?

Was hat er für dich getan und wann hat er nicht funktioniert, wie du es dir gewünscht hättest?

Lasse alles an Dankbarkeit und Frust heraus, was zu Tage kommt!

Wie wirkt dieser Brief an den Körper denn?

Wenn du wirklich ehrlich zu dir selbst (bzw. zu deinem Körper) bist, schulst oder veränderst du durch diese Übung deine Körperwahrnehmung.

Dieses Tool fördert Selbstakzeptanz und Selbstliebe.

Gerne kannst du die Übung mit anderen machen: Schreibt jeder für euch einen Abschiedsbrief an euren jeweiligen Körper und lest euch diese gegenseitig vor.

In meiner Schauspielschule hat das ein starkes Verbundenheitsgefühl und viel Verständnis füreinander ausgelöst.

Wenn man seine Gedanken laut ausspricht, lässt man außerdem noch mehr los und kann so etwaige negative Gefühle besser verarbeiten (nicht umsonst erzählen wir unseren Freunden, was uns passiert ist, wenn wir traurig sind!).

Du kannst z.B. lernen, deinem Körper zu vergeben, Enttäuschungen loszulassen und dich deinem Körper wieder freundlicher zu nähern. Er ist immerhin dein Zuhause!



Tag 12: Tänze zu deiner Lieblingsmusik #SveasChallenge

Nachdem du dich gestern intensiv mit deinem Körper auseinandergesetzt hast, darfst du heute feiern, zu was er in der Lage ist! Schalte deine Lieblingsmusik ein und schwing die Hüften!

Was du tun darfst:

Musik an, Gedanken aus! Heute darfst du tanzen wie du möchtest. Und zwar wirklich genau so wie du willst - bzw. wie dein Körper es will.

Du bist in keinem Club, es ist egal, wie du aussiehst. Heute darfst du dem Instinkt deines Körpers folgen und dich ganz frei bewegen. Es muss nicht mal aussehen wie das, was du selbst unter "tanzen" verstehst! Habe Spaß mit dir und deinem Körper, ohne dich von Konventionen fesseln zu lassen.

Wie wirkt dieses Tanzen denn?

Tanzen sorgt in erster Linie – wie jeder Sport – für die Ausschüttung von Endorphinen. Zudem reduziert die Bewegung zur Musik Stress.

Viele Menschen berichten, durch Tanz zu mehr Lebensqualität gefunden zu haben und dass sie durch regelmäßiges Tanzen glücklicher und selbstsicherer geworden seien.

Diese Übung ist außerdem ein wenig an Grotowski angelehnt, wenn du wirklich nur auf deine körperlichen Instinkte hörst. Grotowski ist eine Methode, in der wir unsere natürlichen Bewegungsabläufe lernen zu erweitern. Diese Technik stammt aus dem Schauspiel und fördert die Verbindung zwischen dir und deinem Körper.

PS: In der Hüfte tragen wir nach Meinung mehrerer Naturvölker viele verschlossene Emotionen mit uns herum. Wenn du also beim Tanzen auch noch deine Hüfte bewegst, kannst du diese Emotionen und etwaige durch sie aufgekommene Verspannungen lösen.



Tag 13: Eine gute Tat #SveasChallenge

Heute geht es (scheinbar) nicht um dich, sondern um andere! "Random acts of kindness" ist ein Phänomen, mit dem Menschen dazu ermutigt werden, selbstlos zu handeln und kleine Handlungen auszuführen, die mehr Freundlichkeit in die Welt bringen.

Was du tun darfst:

Heute darfst du eine gute Tat vollbringen! Mache heute wenigstens eine nicht eigennützige Sache. Das kann so ziemlich alles sein: gib einem Straßenmusikanten Geld, schreibe Karten an Freunde oder Kollegen, verteile warme Getränke, bringe Kuchen mit in die Arbeit, hilf einer älteren Person beim Überqueren der Straße, kaufe Blumen und verteile sie an Fremde auf der Straße, sammle Müll im Park, bezahle den Kaffee der Person hinter dir in der Schlange im Café, lass etwas Kleingeld an einem zufälligen Ort liegen, spende online für einen guten Zweck, hilf ehrenamtlich irgendwo aus (z.B. Foodsharing)...

Wie wirkt eine gute Tat denn?

Selbstlosigkeit macht glücklich und mindert depressive Symptome. In Russland, wo es keine vergleichbare psychologische Versorgung gibt wie hier, wird Depressiven häufig das Engagement in gemeinnützigen Organisationen empfohlen – aus gutem Grund.

Wenn wir altruistisch handeln, fühlen wir uns sozial integriert, selbstwirksam und sinnerfüllt.

Das scheint sogar positive Auswirkungen auf unsere Lebensdauer zu haben: altruistische Menschen leben länger als nicht altruistische Menschen (Brown et al., 2003).

In einer Studie von Dunn et al. (2008) bekamen Studenten entweder 5\$ oder 20\$ geschenkt. Eine Gruppe sollte dieses Geld für sich selbst ausgeben, eine andere sollte von dem Geld etwas für andere kaufen. Das Ergebnis: Wer das Geld für andere ausgab, war wesentlich glücklicher.



Tag 14: Reflektiere die vergangenen zwei Wochen! #SveasChallenge

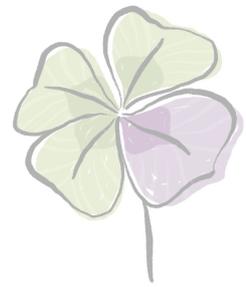
Damit du die einzelnen Interventionen nicht vergisst und damit du diejenigen in dein Leben integrieren kannst, die du hilfreich fandest, möchte ich dich dazu einladen, die letzten 13 Tage zu reflektieren.

Wenn du dir schriftlich das Ziel setzt, einiges an Tools in deinen Alltag mitzunehmen, dann bist du übrigens mehr "committed" und die Wahrscheinlichkeit ist höher, dass du am Ball bleibst. Und da all diese Interventionen so einfach und überhaupt nicht zeitaufwendig sind, ist es doch eine super Idee, jeden Tag etwas für dein eigenes mentales Wohlbefinden zu machen, oder? :)

Was hat dir besonders gefallen?

Welche Interventionen fandest du besonders hilfreich?

Worauf möchtest du in Zukunft achten?



Quellen

Brown SL, Nesse RM, Vinokur AD, Smith DM. Providing social support may be more beneficial than receiving it: results from a prospective study of mortality. *Psychol Sci*. 2003 Jul;14(4):320-7. doi: 10.1111/1467-9280.14461. PMID: 12807404.

Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2014). Prosocial spending and happiness: Using money to benefit others pays off. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 41-47.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84, 377-389.

Emmons, R.A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology: In session*, 69, 846-855.

Flett, GL, Blankstein, KR & Martin, TR. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety. *Procrastination and task avoidance*.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.

Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. *The psychology of gratitude*, 145, 166.

Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176-187.