

## HEALTHY HABITS:

# Impulse für Tiny Habits aus dem Bereich Mental Health

### BREAK A BAD HABIT



#### 1. Social Media Detox.

Besorge dir einen analogen Wecker und verbanne dein Handy aus dem Schlafzimmer. Damit reduzierst du die Bildschirmzeit und hast einen erholsameren und wahrscheinlich längeren Schlaf.

#### 2. Stoppe das Gedankenkreisen.

Stopp deine negativen Gedanken, indem du laut Stopp sagst, wenn du in deine Gedankenspirale kommst und hole dir eine positive Erinnerung in deine Gedanken, wie beispielsweise an deinen letzten Urlaub.

#### 3. Weniger Fernsehzeit mehr Freizeit.

Verstecke die Batterien deiner Fernbedienung oder lege sie an einen schwer erreichbaren Ort. So kannst du sicher gehen, dass du nicht aus Gewohnheit den Fernseher anmachst, sondern nur wenn du wirklich bewusst etwas gucken willst.

### CREATE A GOOD HABIT



#### 1. Zeit für Entspannung.

Nimm dir 5 Minuten nach dem Feierabend, wenn du nach Hause kommst oder den Laptop zuklappst Zeit, um runterzukommen und ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen. Wenige Minuten reichen aus, um deinen Körper zu entspannen und zu entschleunigen.

#### 2. Bewusster Genuss.

Oft starten wir ganz hektisch in den Tag und nehmen und nicht genügend Zeit für Dinge wie Essen und Trinken. Nimm dir vor bewusster und achtsamer zu essen und wirklich zu genießen. Das hilft dir nicht nur entspannter in den Tag zu starten, sondern auch wieder zu ganz neuen Geschmackserlebnissen zu kommen.

#### 3. Dankbarkeitstagebuch für mehr Zufriedenheit.

Du selbst bist Herr oder Frau über deine Gedanken. Verändere deine Gedanken ins Positive, indem du dir jeden Abend, wenn du ins Bett gehst, ein Dankbarkeitstagebuch führst: Schreibe drei Dinge auf, die schön am Tag waren oder wofür du dankbar bist.