



Checkliste: Tipps gegen den Winterblues

- Licht! Rausgehen, Licht in dunkle Räume lassen, Lichttherapie-Lampen besorgen etc. Licht bringt Energie
- In Maßen: Solarium
- Laut die Lieblingsmusik hören und mitsingen & durch die Wohnung tanzen
- Buntes Essen (z.B. Gemüse in verschiedenen Farben zubereiten)
- Sich mal etwas Süßes gönnen
- Bewegung (egal ob an der frischen Luft oder im Sportkurs, Hauptsache Bewegung)
- Spaziergänge an der frischen Luft
- Urlaubsbilder angucken und in die Wohnung hängen, die schönen Erinnerungen zurückholen
- Wohnung gemütlich gestalten (Kerzen, Teppiche, Decken, Bilder etc.)
- Gute Bücher lesen, spannende Hörbücher hören
- Eine Reise planen und in Vorfreude schwelgen
- Bunte Accessoires für die Kleidung besorgen (farbiger Regenschirm, bunte Mützen & Schals etc.)
- Zuhause auf dem Sofa oder im Kino: Komödien ansehen und laut lachen
- Einen Wellness-Tag machen und richtig entspannen (z.B. Kosmetik, Massagen, Anwendungen, Maniküre, Pediküre, Sauna usw.)
- Sich zuhause ein wohltuendes Schaumbad können
- Angenehme, frische Düfte als Parfüm und Raumduft benutzen
- Ein Theaterabo abschließen, jetzt ist mal Zeit dafür
- Eine Therme, Schwimmhalle, Spaßbad besuchen
- Kurztrips ans Meer oder Städtereisen organisieren, um dem Alltag zu entfliehen
- Spieleabende mit Freunden organisieren
- Ein Hobby finden: Stricken/Häkeln ist gerade wieder in und im Winter auch noch praktisch
- Kochen/Backen lernen, neue Rezepte ausprobieren
- Viel Zeit mit dem/der Liebsten verbringen und sich gemeinsam einkuscheln