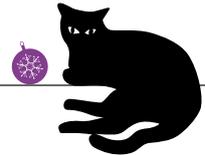


# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beraten, begleiten, bewegen*



## Tu dir gut! Adventkalender



1 Zeit für stärkende Gedanken	2 In Bewegung bleiben	3 Eine Nachrichten- pause einlegen	4 Kontakte pflegen	5 Zeit für Genuss
6 Etwas Neues ausprobieren	7 In Bewegung bleiben	8 Zeit für Genuss	9 Zeit für stärkende Gedanken	10 Eine Nachrichten- pause einlegen
11 Kontakte pflegen	12 Zeit für Entspannung	13 Eine Nachrichten- pause einlegen	14 Kontakte pflegen	15 In Bewegung bleiben
16 Zeit für Entspannung	17 Etwas Neues ausprobieren	18 Zeit für stärkende Gedanken	19 In Bewegung bleiben	20 Eine Nachrichten- pause einlegen
21 Zeit für Entspannung	22 Zeit für stärkende Gedanken	23 Kontakte pflegen	24 Zeit für Genuss	

Lesen Sie mehr über die Gesundheitstipps in den Fenstern auf der Rückseite.



## Zeit für stärkende Gedanken

Lenken Sie heute Ihre Gedanken auf die guten Dinge im Leben.  
Hier ein paar Anregungen:

- 1) Während des Lockdowns haben die meisten Geschäfte geschlossen. Schreiben Sie einen Wunschzettel mit Dingen, die man nicht kaufen kann.
- 2) Schreiben Sie drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind.
- 3) Gibt es auch positive Seiten in dieser Krise? Können wir daraus etwas lernen? Können wir die Krise nutzen, um etwas zu verlernen, das uns ohnehin nicht gut getan hat? Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit, um über diese Fragen nachzudenken.
- 4) Schreiben Sie drei Dinge auf, die Sie glücklich machen.



## Etwas Neues ausprobieren

Gibt es etwas, das Sie schon immer einmal zu Hause machen wollten? Oder etwas, das Sie gerne lernen oder ausprobieren möchten?  
Nutzen Sie die freigewordene Zeit für etwas, das Sie schon lange geplant haben und sich sonst nie ausgegangen ist. Oder reden Sie mit einer Freundin: Was könnten Sie Neues ausprobieren und sich gegenseitig davon berichten?

## In Bewegung bleiben

Es ist ausdrücklich erlaubt, das Haus zu verlassen, um sich körperlich und psychisch zu erholen. Auf Spaziergängen kann man sich bewegen und Sonne und Luft tanken. Probieren Sie bei Schlechtwetter doch einmal ein Trainingsprogramm aus dem Fernsehen oder dem Internet aus. Im Internet und auf vielen Fernsehsendern gibt es Trainingsprogramme, bei denen man jederzeit einsteigen kann.

## Eine Nachrichtenpause einlegen

Haben Sie das Gefühl, in den Medien gibt es momentan nur ein Thema und ständig neue Schreckensnachrichten? Eine bewusste Nachrichtenpause kann helfen, sich auf das Hier und Jetzt und den eigenen Alltag zu konzentrieren – den Bereich, den man selbst beeinflussen kann. Ansonsten ist es hilfreich, sich auf einzelne verlässliche Quellen festzulegen und vor allem Medien oder Nachrichten von Personen zu vermeiden, die Panik in einem auslösen. Tipps für verlässliche Infos finden Sie in unseren Briefen.

## Kontakte pflegen

Auch wenn wir uns gerade nicht treffen können, können wir mit anderen in Kontakt bleiben. Zum Beispiel ein Gespräch in der Siedlung über den Balkon oder übers Fenster führen, telefonieren oder wieder einmal eine Postkarte oder einen Brief schreiben. Haben Sie früher eine Brieffreundschaft gepflegt? Vielleicht ist es ein guter Moment, sie wieder aufleben zu lassen?



## Zeit für Entspannung

Nehmen Sie sich heute Zeit für einen bewusst Entspannungsmoment. Zum Beispiel können Sie ein Bad nehmen, Musik hören, die Sie glücklich macht, eine gute Tasse Tee oder Kaffee trinken, die Katze streicheln oder eine einfache Atemübung machen. Überlegen Sie, was Ihnen Entspannung bringt und nehmen Sie sich zumindest 10 Minuten dafür Zeit.

## Zeit für Genuss

Kochen Sie sich selber etwas Gutes. Vielleicht wollen Sie Ihrer Nachbarin oder Ihrem Nachbarn ja auch eine Portion vor die Tür stellen? Und das nächste Mal machen Sie es umgekehrt? Was bereitet Ihnen sonst noch Genuss und tut Ihnen gut? Überlegen Sie und gönnen Sie es sich.