



Psychologie für den Alltag – Gute-Laune Tipps

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 12 Apr 2016 - 11:14

Im Frühjahr verursachen Wetterkapriolen bei vielen Menschen Stimmungsschwankungen. So wie das Wetter, so auch die Laune. Bis zum nächsten Hochdruck mit viel Sonnenschein und Wärme, könnten noch ein paar Tage vergehen. Solange sollten Sie nicht mit einer schlechten Laune herumrumlaufen. Hier nun ein paar Tipps, wie Sie ihre Stimmung positiv im Alltag beeinflussen können.

Nehmen Sie sich Zeit für ein tägliches Frühstück und bereiten alles dafür schon am Abend vor: Die Kaffeemaschine bereitstellen, Frühstückstisch eindecken, wenn vorhanden mit gelben Servietten, gelber Tischdecke und einer gelben Tasse. Die Farbe Gelb gilt bei Farbtherapeuten als Stimmungsaufheller. Auf den Frühstücksteller legen Sie sich noch ein Stückchen dunkle Schokolade, hier ist der Kakaoanteil höher und der Zuckeranteil geringer. Die zu erwartende Ziele sind, eine Stressreduktion durch den frischen Kaffeeduft und das Gehirn schüttet beim Vernaschen der Schokolade Glückshormone aus.

Lassen Sie sich durch ihre Lieblingsmusik wecken, insofern Ihnen das technisch möglich ist. Duschen Sie mit ihrem Lieblingsduschgel, tragen Sie ihr Lieblingsduft auf und hören dabei auch noch ihre Lieblingsmusik. Das macht gute Laune, bringt ordentlich Schwung und durchbricht ihren ansonsten morgendlichen Routineablauf.

Auf der Arbeit begegnen Ihnen vielleicht Kollegen, die schlechtgelaunt sind und kein Lächeln übrig haben. Lächeln Sie trotzdem, denn wenn sich ihre Gesichtsmuskeln nach oben bewegen, setzt ein kurzes Glücksgefühl ein und Sie fühlen sich wohl. Öfters lächeln - mehr kurze Glücks- und Wohlfühlmomente erleben.

Gehen Sie in der Mittagspause raus, auch wenn das Wetter nicht gerade dazu einlädt, aber frische Luft und Tageslicht stärken Ihre Abwehrkräfte - das Immunsystem dankt es Ihnen mit Gesundheit. Und wer gesund ist, hat gut lachen.

Hängen Sie zu Hause bunte Bilder auf, oder falls Sie sich mit den Gedankenträgen ihr Wohn- oder Schlafzimmer zu renovieren, malen Sie eine Wand in der Farbe an, die Fröhlichkeit ausstrahlt - die Farben gelb und grün heben die Stimmung.

Für Entspannung am Abend sorgen positive Erinnerungen, die Sie vielleicht festgehalten haben auf Urlaubsfotos - schauen Sie sie an und träumen sich zurück in ihr kleines Paradies. Oder Sie nehmen sich ein gutes Buch zur Hand, wie z.B. das Werk „Psychologie - kurz und knapp verpackt“. Es ist von den Autorinnen Schütz und Beuke für Laien geschrieben, die kein psychologisches Vorwissen besitzen und sich deshalb eine leichte Einführung in die »Erkenntnislehre« wünschen. Im Buch sind keine langen Abhandlungen und unverständliche Texte oder Fremdwörter (Fachchinesisch) zu befürchten.

Buchdaten:

Psychologie - kurz und knapp verpackt

Hilfreiches Wissen für die Seele

Verlag: Books on Demand

2. Auflage - 16. Juni 2015

ISBN 978-3-7322-3492-9



180 Seiten - Sprache: Deutsch - 13,90 Euro

© 2016 Text Autorin Beuke - Alle Rechte vorbehalten

Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:03): <http://medkom24.eu/node/21326>

Links:

[1] <mailto:info.beuke@gmail.com>