

Nehmt Euch medienfrei!

Blickfeld auf einen kleinen Bildschirm – das alles tut uns Menschen nicht gut. Besonders unsere mentale Gesundheit leidet unter zu viel Medienkonsum. Was hilft: Alle Geräte für ein paar Stunden außer Reichweite legen, wenn möglich sogar für ein paar Tage Instagram, WhatsApp und Co. unbeachtet lassen. Gönnst Euch und Eurem Gehirn stattdessen Sende- und Empfangspause.

Ständig erreichbar sein, viel zu viele Informationen aufnehmen, ein enges

Schlaft Euch aus!

Eure Psyche braucht ausreichend Schlaf, um genügend Energie für anstehende Aufgaben zu tanken. Am besten ist es, wenn Ihr etwa acht Stunden pro Nacht schlaft – weniger als sechs sollten es auf keinen Fall sein. Denn auf Dauer macht Euch das anfälliger für Krankheiten und Ihr seid weniger belastbar. Hört deshalb genau auf Euren Körper. Er zeigt Euch, wenn er müde ist.

Eure Psyche braucht ausreichend Schlaf, um genügend Energie für anstehende Aufgaben zu tanken. Am besten ist es, wenn Ihr etwa acht Stunden pro Nacht schlaft – weniger als sechs sollten es auf keinen Fall sein. Denn auf Dauer macht Euch das anfälliger für Krankheiten und Ihr seid weniger belastbar. Hört deshalb genau auf Euren Körper. Er zeigt Euch, wenn er müde ist.

Habt Spaß!

Das Leben ist nicht immer leicht – umso wichtiger, sich über schöne Momente zu freuen. Eine große Kugel Eis genießen, mit bunten Farben ein Bild zaubern oder zu Eurer Lieblingsmusik trällern: Findet die Dinge im Leben, die Euch glücklich machen, und macht am besten jeden Tag etwas davon. Genießt Eure Zeit mit anderen oder auch mal allein, wenn Euch danach ist. Und zum Schluss: Herzhaft lachen ist an jedem Tag gesund!

Mental fit mit der Stiftungsfamilie



STIFTUNGSFAMILIE
BSW & EWH

Was brauche ich, um mich rundherum wohlzufühlen, meine Fähigkeiten voll auszuschöpfen, Lebensherausforderungen zu bewältigen und produktiv zu arbeiten? Die Antwort ist so individuell wie jeder einzelne Mensch.

Die Stiftungsfamilie unterstützt Euch auf dem Weg, Eure seelische Mitte zu finden – oder sie erst gar nicht zu verlieren: im Job, bei der Pflege Angehöriger, als Elternpaar bzw. alleinerziehend. In belastenden Situationen wegen schwerer Krankheit, Stress, Depression, Sucht und bei knappem Budget. Die zwölf stiftungseigenen Hotels und rund 300 Ferienwohnungen von Sylt bis zum Königssee garantieren

anhaltende Erholung für die ganze Familie – Euer Nachwuchs reist bis einschließlich 15 Jahren übrigens kostenfrei. Darüber hinaus widmet sich die erfolgreiche „Projekt Leben“-Webinarreihe den Themen, die uns alle beschäftigen, zum Beispiel der mentalen Gesundheit. Am 21. November geht es etwa um die Vereinbarkeit von Teilzeitarbeit und Familie, am 2. Dezember um das innere Gleichgewicht in der Weihnachtszeit. Eine kleine Stunde Auszeit mit großem Mehrwert.



Alle Infos zur Anmeldung unter www.stiftungsfamilie.de