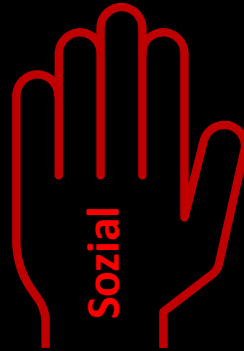


Micro-Habits



Anleitung

Unser Alltag besteht aus vielen kleinen Gewohnheiten, die unser Wohlbefinden beeinflussen. Daher haben wir für Sie jeden gesundheitlichen Bereich (Körperlich, Sozial, Spirituell, Ökologisch, Psychisch) in 5 Micro-Habits verfasst und wiedergegeben.

In den folgenden Seiten können Sie auf alle kleinen Gewohnheiten zugreifen und sich einen Überblick verschaffen.

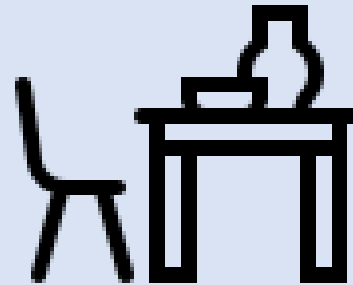
Durch das Klicken auf die Bilder in den verschiedenen Bereichen kommen Sie sofort zu den gewünschten Micro-Habits.

Körperlich

Der Körper ist unser wichtigstes Werkzeug und oft stark beansprucht, deshalb tun Sie gutes für Ihren Körper und steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit.



**Trinken Sie zwei Gläser
Wasser!**



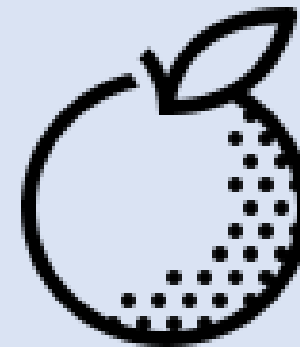
**Essen Sie langsam und
ohne Ablenkung!**



Bewegen Sie sich!



Strecken Sie sich!

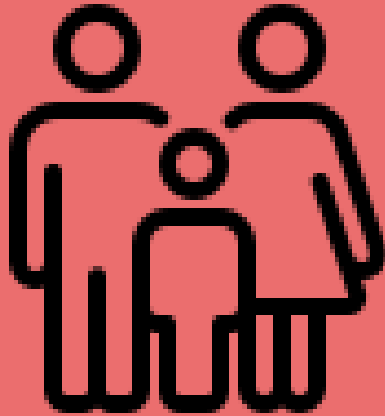


**Greifen Sie auf gesunde
Produkte zurück!**



Sozial

Der Mensch ist ein soziales Wesen, welches ohne soziale Kontakte nicht glücklich Leben kann. Sehen Sie das positive im Leben und werden Sie glücklicher.



Wertschätzen Sie ihre Mitmenschen



Seien Sie interessiert!



Seien Sie aufrichtig!



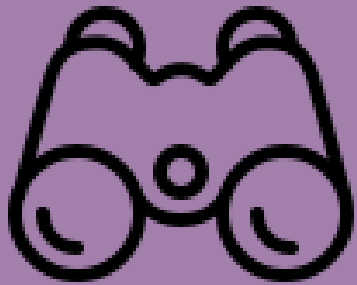
Positive Dinge sehen



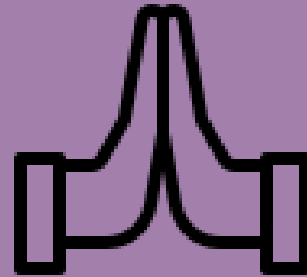
Helfen Sie jemanden!

Spirituell

Spiritualität ist ein wichtiger Aspekt des menschlichen Lebens. Entdecken Sie eine andere Seite an sich und finden Sie Entspannung.



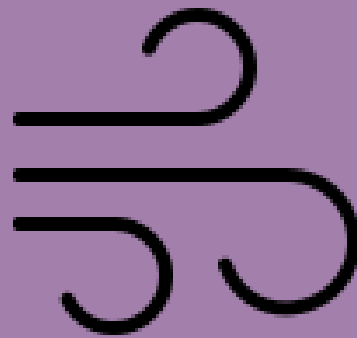
Konzentrieren Sie sich auf
das Gute!



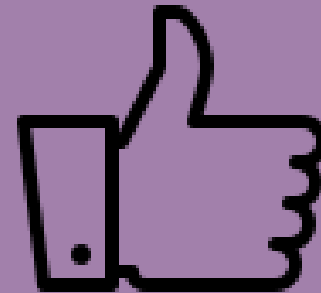
Dankbarkeit!



Den Moment genießen!



Atmen Sie durch!



Starten Sie positiv in den
Tag



Ökologisch

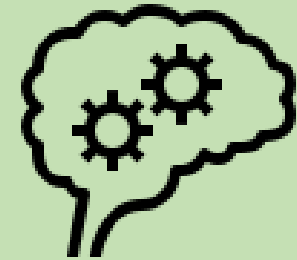
Geld und die Umwelt, in der wir leben sind wichtige Teile unseres Lebens. Finden Sie kleine Möglichkeiten, um strukturierter mit Ihren Finanzen umzugehen und auf die Umwelt zu achten.



Notgroschen!



Ausleihen!



Vor dem Kauf überlegen!



Müll einsammeln!



Budget updaten!

Psychisch

Die Psyche muss so wie auch der Körper trainiert werden. Finden Sie Wege, um sich psychisch zu stärken.



Vermeiden Sie Smartphones!



Sagen Sie Nein!



Erwarten Sie nicht zuviel!



Doorway Drill!



Atmen Sie tief durch!



Trinken Sie nach dem Aufwachen zwei Gläser Wasser!

Wenn wir aufwachen hat unser Körper seit 6 bis 8 Stunden kein Wasser mehr erhalten und ist bereits dehydriert. Das Trinken von zwei Gläsern Wasser stellt den Wasserhaushalt wieder her und gibt uns Energie für den Tag .





Essen Sie langsam und ohne Ablenkung!

Während dem Essen sollte der Fernseher oder das Radio ausgeschaltet sein. Zeitungen oder andere Magazine sollten bei Seite gelegt werden. Danach können Sie Ihr Essen langsam und genüsslich zu sich nehmen. Dann schmeckt es nicht nur besser, sondern hilft auch bei der Aufnahme der Nährstoffe.





Bewegen Sie sich!

Bauen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag ein, wann immer es möglich ist. Einfache Dinge, wie ein längerer Spaziergang vom Auto bis zur Haustür könnte sogar effektiver sein, als ein intensives Workout.

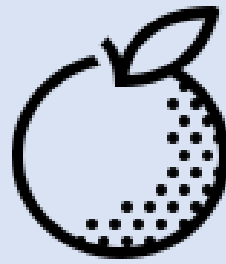




Strecken Sie sich, um Ihren Rücken gesund zu halten oder stehen Sie einfach auf!

Das lange Sitzen vor Laptops oder Handys kann sich langfristig auf die Gesundheit unserer Wirbelsäule auswirken. Tägliche Dehnübungen fördern die Blutzirkulation, verbessern die Feinmotorik und erhöhen die Beweglichkeit. Eine einfache morgendliche Dehnungsroutine sorgt für mehr Energie für den Rest des Tages.

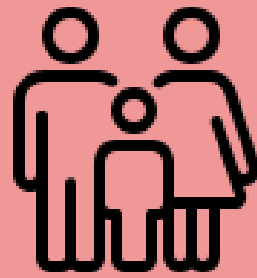




Greifen Sie auf gesunde Produkte zurück!

Ansprechend aussehende Verpackungen enthalten viele ungesunde Lebensmittel und sind meistens reich an Zucker. Aufgrund der Glukoseverbrennung löst Zucker in unserem Körper Müdigkeit aus. Konsumieren Sie zu jeder Mahlzeit rohes Obst oder Gemüse. Dadurch nimmt der Körper mehr Nährstoffe und Ballaststoffe auf.

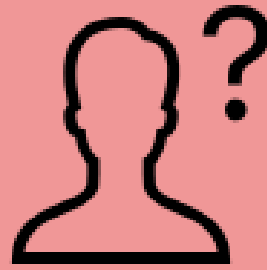




Schätzen Sie den Wert Ihres Partners und Ihrer Familie!

Wertschätzung ist einer der Grundbausteine für eine gute soziale Beziehung. Wenn Sie in einer Beziehung sind, sagen Sie der Person jeden Tag, dass Sie sie schätzen oder lieben. Sagen Sie auch jemandem aus Ihrer Familie oder einem engen Freund, wie viel er Ihnen bedeutet.

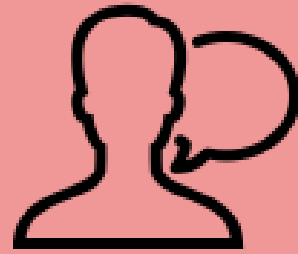




Seien Sie nicht interessant, sondern seien Sie interessiert!

In einer Welt, in der fast jeder ständig über sich selbst spricht, wissen die Menschen einen guten Zuhörer zu schätzen. Wenn Sie wollen, dass man Sie mag, müssen Sie die Leute oft einfach nur reden lassen.





Seien Sie aufrichtig!

Sagen Sie nie etwas über jemanden, was Sie ihm nicht direkt ins Gesicht sagen würden.

Das ist ein guter Weg, um glaubwürdig und respektvoll zu sein





Sehen Sie das Positive in Ihren Alltag!

Egal, wie Ihr Tag war, erzählen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden oder auch Ihrem Haustier immer das Beste, was an diesem Tag passiert ist, sobald Sie zur Tür hereinkommen. Diese kleine Angewohnheit kann die Art und Weise, wie Sie mit Ihren Lieben kommunizieren, grundlegend verändern.

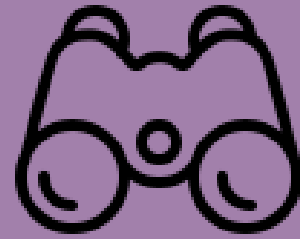




Helfen Sie jemanden!

Je mehr Menschen Sie helfen, desto mehr Möglichkeiten ergeben sich für Sie. Greifen Sie zu und helfen Sie jeden Tag jemandem. Legen Sie Hand an, schicken Sie eine E-Mail, beantworten Sie eine Frage. Die guten Absichten, die Sie ausstrahlen, werden zu Ihnen zurückkommen.

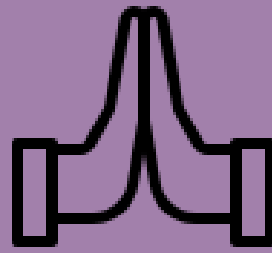




Konzentrieren Sie sich nur auf eine Sache, die Sie gut gemacht haben oder für die Sie dankbar sind

Sie haben heute Großartiges geleistet. Denken Sie jeden Tag an eine Sache, bei der Sie sich selbst überrascht haben. Das macht uns Freude. Es erfüllt uns, es kostet nichts und ist schnell erledigt.





Dankbarkeit!

Der Schlüssel zum Glück liegt darin, das zu wollen, was man bereits hat. Anstatt also die Schlummertaste zu drücken und wieder einzuschlafen, sollten Sie die ersten Minuten des Tages mit Dankbarkeit verbringen. Denken Sie an all die großen und kleinen Glücksmomente in Ihrem Leben, die Sie für selbstverständlich halten. Diese einfache Übung wird dazu beitragen, Ihr Gehirn auf positive Gedanken umzustellen.

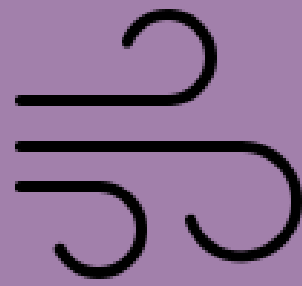




Den Moment genießen!

Nehmen Sie sich die Zeit, die kleinen Wunder des Lebens aufzusaugen. Wenn Sie einen schönen Nachthimmel sehen, einen Vogel der wunderschön singt oder jemanden der eine gute Tat vollbringt. Lassen Sie sich davon berühren. Nehmen Sie sich eine Minute oder ein paar Sekunden Zeit, um den Moment voll und ganz zu erleben, bevor Sie Ihren Tag fortsetzen.

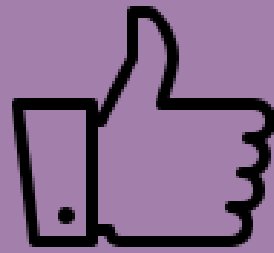




Atmen Sie nach einem Tiefschlag durch!

Wenn Sie einen großen Rückschlag oder einen unangenehmen Moment erleben, atmen Sie tief durch und denken Sie an etwas, dass Sie schätzen.





Starten Sie positiv in den Tag

Sagen Sie zum Beispiel nach dem Aufstehen: „Das wird ein toller Tag!“





Notgroschen!

Sparen Sie jeden Monat 20 bis 50 € in einem Sparschwein oder Spardose. So haben Sie für etwaige Notfälle oder ungeplante Ausgaben etwas Geld übrig.

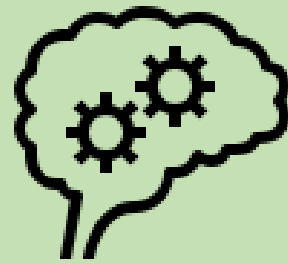




Ausleihen!

Bevor Sie eine neue, größere Anschaffung tätigen, sollten Sie versuchen, das gleiche oder ein ähnliches Produkt von einem Nachbarn oder einem Freund auszuleihen um überprüfen, ob Sie es wirklich benötigen und damit zufrieden sind, oder ob es doch nichts für Sie ist. Weiters könnten Sie versuchen, es durch Second Hand zu besorgen. So helfen Sie nicht nur der Umwelt, sondern schonen auch ihre Geldbörse.





Vor dem Kauf überlegen!

Bevor Sie eine größere Ausgabe planen, schlafen Sie eine Nacht darüber und überlegen Sie, ob es wirklich notwendig ist dieses Produkt zu kaufen.





Müll einsammeln!

Wenn Sie gerade einen gemütlichen Spaziergang durch ihre Straße oder den Ort machen wo sie leben, heben Sie den herumliegenden Müll einfach auf und werfen Sie ihn in eine dafür vorgesehene Mülltonne. So helfen Sie nicht nur der Umwelt, sondern Sie machen auch Ihre Mitmenschen darüber aufmerksam und vielleicht entsteht dadurch eine Dynamik, wo niemand mehr Müll auf die Straße oder eine Wiese wirft.





Budget updaten!

Wenn Sie ihr monatliches Budget genau im Blick haben wollen, lohnt es sich, nach jedem Kauf Ihr Budget zu aktualisieren. Somit behalten Sie Ihr Geld im Auge und verhindern, dass Sie am Ende des Monats ohne Geld dastehen.





Kein Smartphone bzw. es nur selten verwenden!

Vermeiden Sie nach dem Aufstehen den Blick auf Ihr Smartphone. Stattdessen können Sie sich noch einmal entspannen oder Sie nehmen einen Schluck Wasser zu sich. Erst danach sollten Sie einen Blick auf Ihr Smartphone werfen. Somit verhindern Sie gegebenenfalls bereits negative Nachrichten zum Start ihres Tages. Außerdem sollten Sie Ihr Smartphone so wenig oft wie möglich benutzen.





Sagen Sie NEIN!

Viele Menschen tendieren dazu, aus Rücksicht auf die Gefühle Anderer, nie oder selten NEIN zu sagen. Jedoch sollten Sie sich ausschließlich auf sich selbst konzentrieren und nur dann JA sagen, wenn Sie die zeitlichen Ressourcen haben oder Sie vollkommen motiviert dafür sind.





Doorway Drill!

Jedes Mal, wenn Sie durch eine Tür gehen, richten Sie sich auf, lächeln und halten Sie Ihren Kopf aufrecht. So haben Sie viel Selbstvertrauen und auch die Menschen hinter dieser Tür werden Sie als selbstbewusster wahrnehmen.

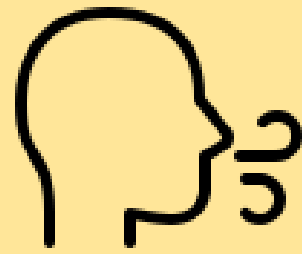




Erwarten Sie nicht zu viel!

Menschen sind nicht perfekt und daher sollten Sie auch nicht erwarten, dass sich Ihre Mitmenschen perfekt verhalten. Setzen Sie sich jeden Morgen ein realistisches Ziel. Somit können Sie die Erwartung realistisch einschätzen und verhindern damit, eine große Enttäuschung zu erleben.





Atmen Sie tief durch!

Bei Stress oder Angst machen Sie eine Minute Pause. Während dieser Pause atmen Sie für DREI Sekunden ein, halten den Atem für EINE Sekunde an und atmen Sie für FÜNF Sekunden aus. Wiederholen Sie die Methode FÜNF Mal und Sie werden sich ruhiger und entspannter fühlen.

