

# **10 STIMMUNGS-AUFHELLER FÜR DEN WINTER**

**Mit den folgenden Tipps kannst  
Du den Winter vielleicht sogar  
genießen!**

## **1. Licht an, Stimmung hoch!**

Auch wenn das graue Wetter sich schnell auf die Stimmung schlägt, musst du nicht einfach dabei zuschauen. Nutze deine Indoor-Lampen und kreierte eine kuschelige Wohlfühlatmosphäre, von morgens bis abends, um dem Grauton zu trotzen. Eine mögliche Anschaffung, um dein Energielevel zu pushen wäre zum Beispiel eine Tageslichtlampe.

## **2. Tanz dem Winterblues davon!**

Bewegung als Stimmungsheber ist die günstigste Medizin. Egal ob ein langer Spaziergang mit einem großen To-Go Kaffee in der Hand oder eine Tanzeinlage mitten im Wohnzimmer, bleib dynamisch und genieße die Wirkung der Endorphine.

## **3. Bewusste 5 Minuten.**

Mach aus deinem Tee oder Kaffee am Morgen eine kleine Zeremonie. Nimm dir Zeit, den Duft einzuatmen, und lass die Wärme auf dich wirken. Es ist mehr als nur ein Getränk – es ist eine Auszeit für die Seele. Nimm es als deine persönlichen fünf Minuten wahr.

## **4. I need Vitamin D!**

Von Strand und Sonne zu Sofa und Wolken. Die Zufuhr von Vitamin D für deinen Körper ist bei letzterem nicht zwingend sichergestellt. Achte darauf, dass du genug Vitamin D bekommst, sei es durch Nahrungsergänzung oder deine Ernährung. Dein Körper und Geist werden es lieben!

## **5. Puzzle dein Glück zusammen!**

Wende deinen Blick vom Küchenfenster mit grauem Ausblick ab und konzentriere dich auf andere Aktivitäten wie Puzzeln oder Malen. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt; lass deine Gedanken wandern! Damit tust du deinem Gehirn auch etwas Gutes.

## **6. Vorfreude ist die beste Freude!**

Man kann nie zu früh beginnen mit planen. Der Frühling steht als nächstes an, was sind deine Ideen? Ob Projekte für den Garten, Reisen oder neue Abenteuer- träume groß, sodass der Winter kleiner erscheint.

## **7. Deine Wohlfühl-Oase**

Dir ist nicht danach, in die Kälte zu treten? Dann schaffe dir deine eigene Hygge-Oase. Mit Hilfe von Kuschedecken, Kerzen und einem guten Buch kreichst du nicht nur Komfort, sondern auch das perfekte Versteck vor dem Wintergrau.

## **8. Die digitale Detox- Pause**

Gönn dir regelmäßig eine Auszeit vom ständigen Scrollen und lass den Winter in der echten Welt auf dich wirken. Einfach mal abschalten – dein Geist wird klarer und entspannter.

## **9. Morgenroutine mit Powereffekt**

Sag der Winterträgheit den Kampf an und starte den Tag mit einem kleinen Power-Ritual: Stretching, Meditation oder einfach nur 5 Minuten bewusstes Atmen – so bleibst du fit und fokussiert!

## **10. Liebe bringt so jeden Eisblock zum Schmelzen**

Verabrede dich mit deinen Freunden oder deiner Familie, um deine Stimmung etwas anzuheizen. Plane spaßige Online-Treffen oder spontane Spieleabende, und die dunklen Abende fangen an zu leuchten.