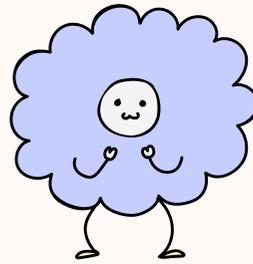


CIAO WINTERBLUES

Wir alle können einmal einen Winterblues erleben und das ist in Ordnung. Es gibt einfache Strategien, um selbst an den dunkeln Tagen Energie, Motivation und Positivität zu fördern.



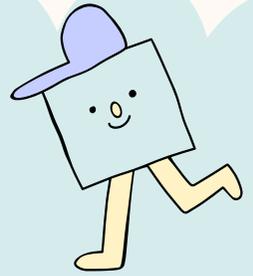
Praxis für psychologische Beratung
MSc. Oriana Baltieri
Psychologin FSP



Der Winterblues betrifft besonders in nördlichen Breitengraden viele Menschen. Durch die kalten Temperaturen, dunkleren Tage und weniger Sonnenlicht fehlen manchmal die Energie und Motivation für alltägliche Aktivitäten. Denn Fehlen von Tageslicht kann zu einem Ungleichgewicht in der Produktion von Serotonin und Melatonin führen. Dabei handelt es sich um zwei Neurotransmitter, die unsere Stimmung und Schlafqualität steuern. Aus dem Ungleichgewicht resultieren oft Müdigkeit, Antriebslosigkeit, erhöhte Reizbarkeit, vermehrtes Schlafbedürfnis und Stimmungsschwankungen, beziehungsweise gedrückte Stimmung.



TIPPS UND TRICKS



Frische Luft

Auch wenn es oft schwerfällt, ist der Aufenthalt im Freien – selbst an bewölkten Tagen – hilfreich. Bereits wenige Minuten Tageslicht fördern die Vitamin-D-Produktion und helfen, das natürliche Gleichgewicht der Neurotransmitter zu unterstützen. Ein Spaziergang, besonders morgens, kann dabei helfen, den Melatoninspiegel zu senken und die innere Uhr zu regulieren.



Bewegung

Bewegung ist eine der besten Methoden, um sich besser zu fühlen. Schon ein kurzer Spaziergang oder leichtes Yoga kann das Wohlbefinden steigern. Wer sich körperlich betätigt, aktiviert die Ausschüttung von Glückshormonen wie Serotonin und Dopamin. Bereits ab 150 Minuten moderater Bewegung pro Woche, wie von der WHO empfohlen, können Effekte spürbar sein.



Kreativität

Kreative Tätigkeiten wie Kochen, Malen oder Musizieren bringen Freude und eine Pause vom Alltag. Kreativität wirkt oft wie ein Kurzurlaub für den Kopf und gibt Raum, die Stimmung aufzulockern.

Durch ein tieferes Verständnis für die Entstehung des Winterblues und kleine, regelmäßige Maßnahmen lässt sich das Stimmungstief oft mildern. So wird die Wartezeit auf den Frühling nicht nur erträglicher, sondern zu einer Zeit bewusster Selbstfürsorge.

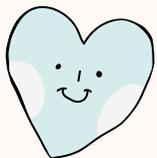


★ Soziale Kontakte

Andere Menschen um Unterstützung zu bitten oder selbst Hilfe anzubieten, kann die Stimmung heben und uns neue Energie geben. Ob ein gemeinsamer Spaziergang oder eine Tasse Tee mit Freund*innen – soziale Kontakte sind wichtig, um sich mit positiven Gefühlen aufzuladen.

★ Aufräumen und Ordnung schaffen

Ein aufgeräumter Raum trägt dazu bei, innere Ruhe zu finden. Oft fühlen wir uns durch ein unordentliches Umfeld überwältigt. Schon kleine Aufgaben wie das Abwaschen des Geschirrs oder das Aufräumen eines Raumes können uns ein Gefühl der Kontrolle zurückgeben und neue Energie verleihen.



★ Meditation und Achtsamkeit

Meditation Achtsamkeit sind weitere Methoden, die Stimmung zu stabilisieren und Gelassenheit zu fördern. Besonders hilfreich sind geführte Meditationen, die auf Entspannung und Dankbarkeit ausgerichtet sind.

★ Selbstfürsorge

Sei umsichtig mit deinen Gefühlen: Mach dir selbst keinen Vorwurf, wenn du in den Wintermonaten mehr zu kämpfen hast. Es ist nicht deine Schuld, du bist nicht allein und auch nicht "verrückt". Tu Dinge, die dir Freude bereiten, um deine Stimmung zu heben. Schau dir deinen Lieblingsfilm an, veranstalte einen Spieleabend, mach einen Wellnessstag, gönne dir selbst ein kleines Geschenk, etc.



Wenn die Stimmungseinbrüche sich intensivieren oder länger als ein paar Wochen anhalten, ist es empfehlenswert, psychologische Hilfe aufzusuchen. Gespräche und individuelle Strategien können helfen, den Übergang in eine saisonale Depression zu vermeiden und gezielt gegen die Symptome vorzugehen.



★ Pflege von Ritualen

Kleine alltägliche Rituale können besonders an düsteren Tagen eine stabilisierende Wirkung haben. Eine morgendliche Dusche mit einem belebenden Duft, das Anziehen frischer Kleidung, ein warmer Tee am Abend und das gemütliche Einmummeln in eine Decke mit einem guten Buch – all dies bringt ein Moment des Wohlfühlens.

KONTAKT

Praxis für psychologische Beratung
MSc. Oriana Baltieri
Leimenstrasse 74
4051 Basel
079 896 62 42
www.praxis-baltieri.ch