

Well-Being - Sie haben es sich verdient.

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Im Alltag kommt es immer wieder vor, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse hinter all die Tätigkeiten stellen, die es abzuhaken gilt. Dann bekommt die Spam-Mail die gleiche Aufmerksamkeit wie der Hund, der Saunagang ist weniger wichtig als die Steuererklärung und obwohl die Sonne scheint, putzen wir lieber das Haus, weil es dringend nötig ist. Wir wissen es besser, aber wir tun es nicht. Und das liegt daran, dass wir unser Wohlbefinden nicht in den Mittelpunkt stellen.

Regelmäßige körperliche Aktivität

Treiben Sie regelmäßig Sport oder üben Sie körperliche Aktivitäten aus, die Ihnen Spaß machen, z. B. Gehen, Schwimmen, Tanzen oder Yoga. Es ist erwiesen, dass Bewegung die Stimmung hebt, Stress abbaut und die allgemeine geistige und körperliche Gesundheit verbessert.



▼ Wer sich nicht um sein Well-Being kümmert, wird über kurz oder lang ausbrennen. Laden Sie Ihre Batterien, um Burnout vorzubeugen.

FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

Legen Sie Wert auf Schlaf

Sorgen Sie dafür, dass Sie jede Nacht ausreichend schlafen und streben Sie 7-9 Stunden erholsamen Schlaf an.

Legen Sie einen konsistenten Schlafrhythmus fest, schaffen Sie eine entspannende Schlafroutine und eine schlaffördernde Umgebung, um die Schlafqualität zu verbessern.

Soziale Beziehungen pflegen

Pflegen Sie enge Beziehungen zu Freunden, Familie und anderen nahestehenden Personen. Nehmen Sie regelmäßig an sozialen Aktivitäten teil, seien Sie ein guter Zuhörer und bieten Sie anderen Ihre Unterstützung an, wenn diese sie brauchen.

Starke soziale Bindungen tragen zu emotionalem Wohlbefinden und Widerstandsfähigkeit bei.

Üben Sie sich in Dankbarkeit

Kultivieren Sie eine Haltung der Dankbarkeit, indem Sie regelmäßig über die positiven Aspekte Ihres Lebens nachdenken und diese anerkennen.

Sie können ein Dankbarkeitstagebuch führen oder Ihre Dankbarkeit mit anderen teilen. Dankbarkeit wird mit größerer Zufriedenheit, weniger Stress und besserer psychischer Gesundheit in Verbindung gebracht.

Hobbys und Interessen pflegen

Gehen Sie Hobbys, Interessen oder kreativen Tätigkeiten nach, die Ihnen Freude und Zufriedenheit bereiten. Aktivitäten, die Sie mit Leidenschaft ausüben, können helfen, Stress abzubauen, das Selbstwertgefühl zu steigern und zu einem größeren Gefühl von Sinn und Wohlbefinden beizutragen.

ERARBEITEN SIE FÜR SICH EIN EIGENES WELL-BEING PROGRAMM IN MEINEM WORKSHOP MIT VIELEN WEITEREN PRAKTISCH TIPPS UND TRICKS.

Sie wissen nicht, was Ihnen Freude macht? Gehen Sie mal zurück in Ihre Jugend, womit Sie dort Ihre Zeit verbracht?

Umgang mit Stress

Suchen Sie nach Möglichkeiten, mit Stress gut umzugehen, zum Beispiel durch Entspannungstechniken, Un-

terstützung durch Freunde oder Experten und realistische Erwartungen an sich selbst. Ein effektives Stressmanagement kann Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern und einem Burnout vorbeugen.

Achtsamkeitspraktiken wie Meditation oder tiefe Atemübungen können helfen, Stress abzubauen, die geistige Klarheit zu verbessern und die emotionale Belastbarkeit zu erhöhen. Integrieren Sie Achtsamkeit in Ihre tägliche Routine, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Weitere Workshops und Vorträge unter:
www.atrost.de

