

ALLTAGSHILFEN BEI DEPRESSIVER STIMMUNG

– Sofort umsetzbare Impulse

1. KURZE MENTALE PAUSEN



3-Minuten-Achtsamkeit

Schau kurz vom Alltag ab, atme tief ein und aus, spür, wie dein Körper sich bewegt. Auch ein bewusster Moment ohne äußere Reize kann Ruhe bringen.

Sinnesanreize nutzen

Ein Duftöl, ein weiches Tuch oder ein kleiner Stein zum Festhalten – solche kleinen Reize lenken den Fokus: „Hier bin ich im Raum“, auch bei innerer Leere.

Gedankenkarten aufstellen

Schreibe beruhigende Sätze wie „Ich bin nicht meine Gedanken“ oder „Ich darf mir Zeit nehmen“ auf Post-its. Platziere sie sichtbar, zum Beispiel am Spiegel, an der Tür zum Wohnzimmer in Augenhöhe oder Schreibtisch. Sie können dich innerlich begleiten.

ALLTAGSHILFEN BEI DEPRESSIVER STIMMUNG

– Sofort umsetzbare Impulse

2. DEN KÖRPER EINBEZIEHEN



Embodiment-Übungen

Stell dir vor, du wärst ein kraftvoller Tiger. Mach kleine Streckungen oder Schüttelbewegungen, um deinen Körper zu spüren und innerlich präsent zu werden.

Beruhigender Herz-Atem

Atme langsam – z. B. sechsmal pro Minute – ein durch die Nase, aus durch den Mund. Das hilft, das Nervensystem zu beruhigen.

Wechselnde Dusche

Beginne mit warmem Wasser und wechsle einmal kurz zu kalt. Das aktiviert Kreislauf und kann die Stimmung kurz spürbar anheben.

ALLTAGSHILFEN BEI DEPRESSIVER STIMMUNG

– Sofort umsetzbare Impulse

3. ALLTAG ORGANISIEREN – DIGITAL & ANALOG



Stimmungs-Apps ausprobieren

Apps wie Daylio oder „Stimmungstagebuch“ motivieren, die eigenen Gefühle täglich zu notieren – schon kurze Einträge helfen, Veränderungen wahrzunehmen.

„To-Don't-Liste“ führen

Nicht nur Aufgaben streichen, sondern auch bewusst sagen: „Heute lasse ich das aus.“ Das Gefühl, etwas aktiv auszusortieren, kann stärkend wirken.

Spoon-Theorie visualisieren

Stell dir vor, du hast jeden Tag nur eine bestimmte Energie. Zeichne kleine Löffel („Spoons“): Weißer Löffel = Energie, um Farben auszumalen = Aktivität. So lernst du, Kräfte bewusst einzuteilen.

ALLTAGSHILFEN BEI DEPRESSIVER STIMMUNG

– Sofort umsetzbare Impulse

4. SOZIALE NÄHE, SCHRITT FÜR SCHRITT



Micro-Verabredungen

Schick einer vertrauten Person ein kurzes „Wie geht’s?“ per Sprachnachricht oder Emoji. Ohne große Erwartungen – einfach da sein.

Schutzräume identifizieren

Finde Orte oder Momente, in denen du dich sicher und ohne Bewertung fühlst – z. B. Lieblingscafé oder morgendliche Lesezeit. Halte solche Zeiten bewusst frei.

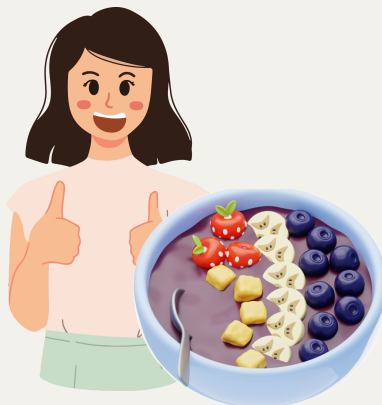
Rollenwechsel sanft ermöglichen

Etwas für andere tun – wie eine Tasse Kaffee für den Partner machen – kann das depressive Grübeln kurz unterbrechen und hilfreich sein.

ALLTAGSHILFEN BEI DEPRESSIVER STIMMUNG

– Sofort umsetzbare Impulse

5. ERNÄHRUNG FÜRS GEMÜT



Tryptophan-reiche Lebensmittel

Haferflocken, Nüsse oder Eier enthalten Bausteine für „Glückshormone“. Ein Vollkorn-Müsli zum Frühstück kann kleine Stimmungsschübe geben.

Antientzündliche Snacks

Blaubeeren, Kurkuma (z. B. als goldene Milch) oder Leinöl unterstützen das Gehirn. Duft und Geschmack können zusätzlich angenehm wirken.

„Mood Meals“ planen

Plane bewusst eine Mahlzeit, die dir guttun könnte – eine bunte Bowl, Suppe mit Lieblingsgewürzen. Das ist schon Selbstfürsorge in Vorbereitung.

ALLTAGSHILFEN BEI DEPRESSIVER STIMMUNG

– Sofort umsetzbare Impulse

6. KURZE KÖRPER-RITUALE



Lachübung Schmetterlings-Lachen

Bewege deine Arme wie flatternde Schmetterlingsflügel und lache dabei sanft mit den folgenden Silben: hi-hi-hi- hi-ha-ha-ha
Stell dir vor, wie Ängste mit jedem Flügelschlag davonfliegen.

Berührungsanker einsetzen

Leg eine Hand aufs Herz oder halte die Oberarme leicht fest – das aktiviert parasympathische Selbstberuhigung.

Innere Sicherheitsvorstellung

Schließe die Augen und erinnere dich an einen Ort, an dem du dich wohl und gut aufgehoben fühlst. Ein kleiner Imaginationsanker für schwierige Momente.

ALLTAGSHILFEN BEI DEPRESSIVER STIMMUNG

– Sofort umsetzbare Impulse

WARUM KLEINE SCHRITTE SO WICHTIG SIND

Realistische Umsetzung

Jede Idee braucht nur wenig Zeit und Raum – sie sind leicht umsetzbar.

Verstärkende Wirkung

Bewegung, Struktur, Austausch und sinnliche Anker wirken schnell beruhigend und geben kleine Impulse nach vorn.

Resilienz durch Vielfalt

Wenn eine Strategie nicht sofort wirkt, gibt es viele andere – das stärkt das Vertrauen in den eigenen Alltag, ganz ohne Druck.



Beratungspraxis Kathleen Kunze -

Hilfe bei Ängsten, Burnout und Depression.
Im Landkreis Freudenstadt und online

☎ 07448/ 41 00 316
✉ mail@beratung-kathleen-kunze.de
🌐 beratung-kathleen-kunze.de