

Winterblues besiegen

Tipps für eine mentale Gesundheit in der kalten Jahreszeit



KABE Farben – Gossau, 13.02.2024

**Dr. psych. Caterina Corea
CEO - Klinik Teufen Group**

Dr. psych. Caterina Corea

- CEO - Klinik Teufen Group
- Leiterin des psychosomatischen Zentrums Rorschach
- Senior Management Consultant, i.m.e. Zürich
- Dozentin bei HBM Unternehmerschule, Executive School of Management, Technology and Law an der Universität St.Gallen

Erfahrungen

- Psychologin und Psychotherapeutin
- Neuropsychologin
- Expertin für forensische Psychologie und Psychopathologie
- Psychoonkologin
- Mitglied des Editorial Board der internationalen wissenschaftlichen Zeitschrift «Psychotherapie und Institutionen»
- Co-Gründerin und Chefredakteurin für das erste Jahr der Zeitschrift des Ordens der Psychologen von Kalabrien
- Evaluation von Führungskräften und Spezialisten, Organisations- und Führungsberatung, Managementsupport, Trainerin für Führungs- und interkulturelle Trainings

Mitgliedschaften

- FSP, SVNP, OSPP, AINp, SGO



Kontakt

Marktplatz 9, CH-9400 Rorschach

Phone +41 71 335 60 60

Fax +41 71 335 60 61

E-Mail caterina.corea@klinikteufen.ch

Web www.klinikteufen.ch

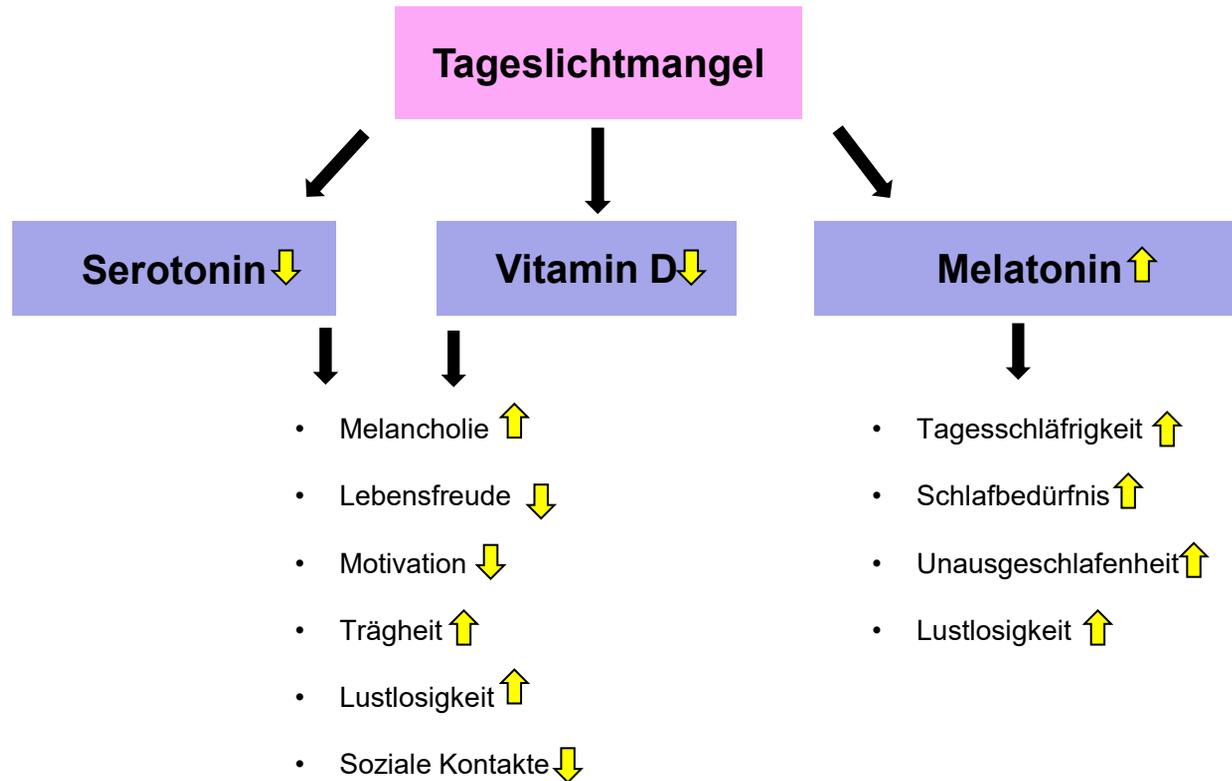


In der dunklen Jahreszeit...



...schaltet der Körper in eine Art von Energiesparmodus, bei dem auch die Laune in den Keller sinkt.

Winterdepression Neurobiologie/-Chemie



➔ Zustand dauert mind. über 2 Wochen (keine tageweise Gefühlsschwankungen)

Was kann man gegen den Winterblues tun?

1. Licht tanken



Wer täglich mindestens 30 Minuten im Hellen spazieren geht, senkt seinen Melatonin-Spiegel und kurbelt die Produktion des Glückshormons Serotonin und Umwandlung von Vitamin-D in die Aktivform an.

2. Rituale schaffen

Fester Tagesrhythmus mit fixen Wach- und Schlafenszeiten



Nimm Dir außerdem jeden Tag Zeit für ein kleines Ritual, auf das Du Dich freust.

3. Akzente setzen und ein schönes Zuhause

Farbe macht gute Laune



Sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren und dankbar zu sein für die guten Dinge im Leben.

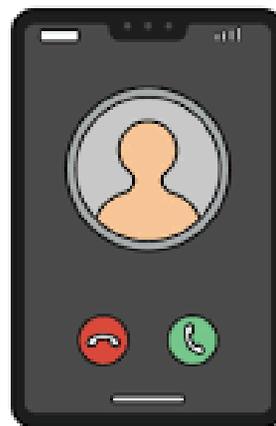
4. Bewegung lässt den Blues schrumpfen



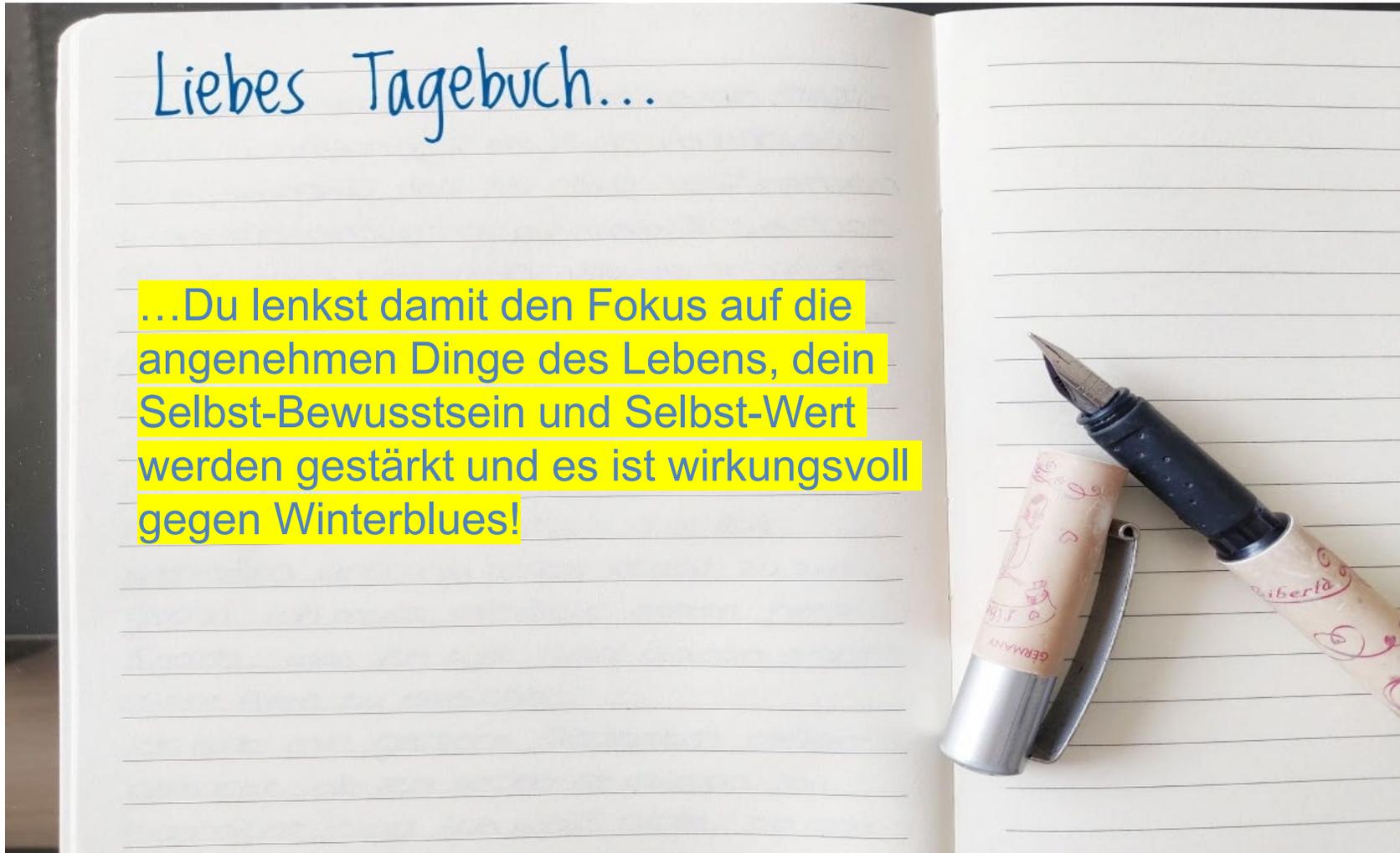
Bewegung fördert unsere Gesundheit, baut Stress ab, kurbelt unsere Denkleistung an und beugt Erkrankungen vor.

5. Beziehungspflege schützt vor Dauerblues

Mehr als alles andere sorgen gute Beziehungen für Halt und Wohlbefinden in unserem Leben.



6. Führe ein Glücks- und Dankbarkeitstagebuch



7. Nahrung ist das Gebet des Körpers



Eine ausgewogene Ernährung hilft dir, resilient zu sein und leistungsfähig zu bleiben – auch gegen den Winterblues.

8. Setze dir Ziele und suche neuen Hobbys



Unser Gehirn ist bis ins hohe Alter fähig dazu, Neues hinzulernen.
Es ist vielmehr unsere innere Haltung, die uns davon abhält.
Sei Neuem gegenüber offen!

9. Trickse dein Gehirn aus!



Aktivierung der emotionalen
Zentren im Gehirn



Ausschüttung neuroplastischer
Botenstoffe wie Dopamin und
Endorphine

10. Achte auf deinen Schlaf

EINSCHLAFHILFE: DIE BESTEN HAUSMITTEL

✗ NEIN

- SCHWERES ESSEN
- BLAUES LICHT
- ALKOHOL + NIKOTIN
- KAFFEE / KOFFEIN
- HARTES TRAINING
- STRESS

✓ JA

- REGELMÄSSIGE BETTZEIT
- SPAZIERGANG
- KONFORTABLES BETT
- 18° RAUMTEMPERATUR
- ABENDROUTINEN
- ENTSPANNUNGSBAD

Mentale und physische Vorteile einer erholsamen Nacht...

Akzeptiere, was man nicht ändern kann



Versuchen zu ändern, was man ändern kann

**Mit dem Jammern
aufhören & dankbar
sein für jeden Tag**

**Sich rigoros
von toxischen
Menschen trennen**

**Eine Fähigkeit
suchen - und diese
perfektionieren**

**Widerstände und
Einsamkeit nutzen
und sich selbst finden**

**Ziele formulieren
und sich diesen
ganz verschreiben**

**Fehler akzeptieren
und aus diesen
immer wieder lernen**

Wenn alles nicht hilft:





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit