

1 ... EINE PORTION ENDORPHINE

„Starten Sie in den Tag mit einem Moment der Freude“, empfiehlt Stresscoach Brigitte Zadrobilek (*stresscoach.at*). Denken Sie dafür gleich nach dem Aufwachen, noch im Bett, an etwas Positives, das heute noch passieren wird. Der Lunch mit einer lieben Kollegin z. B. oder der Kinobesuch am Abend. Zadrobilek weiß: **„Sich auf etwas zu freuen, fördert die Durchblutung des Belohnungszentrums im Gehirn, es schüttet einen gesunden Hormoncocktail aus Dopamin, Endorphinen und Serotonin aus.“** Nichts Aufregendes geplant? Das Konzept funktioniert auch mit schönen Erinnerungen. So werden Wohlbefinden und Motivation animiert.

VIEL ICH SELBST

FRISCH AUS DEN FEDERN. Gönnen Sie sich in der Früh ein paar Minuten nur für sich. Das sorgt für gute Laune, und Sie kommen mit viel mehr Elan durch den Tag.

