



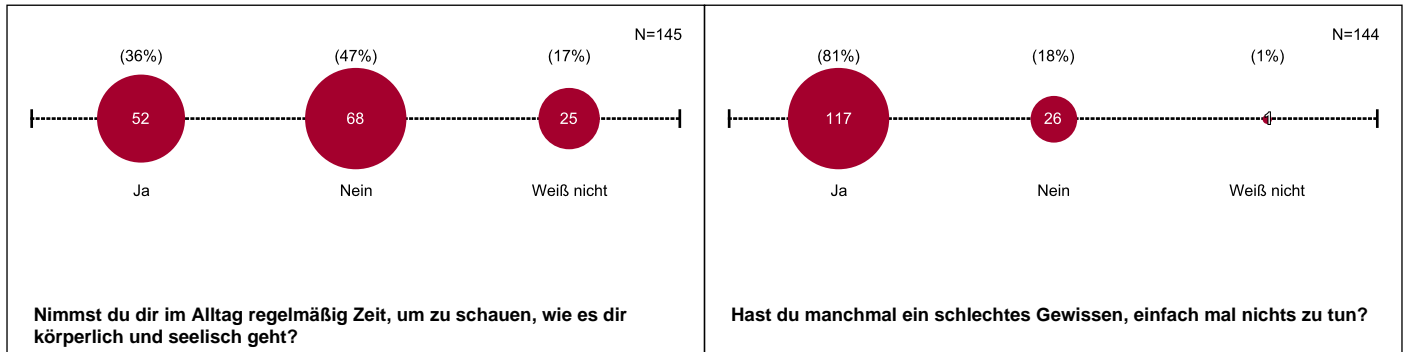
GesundheitsBlitz No.2
Gesundheitswoche 2022

Achtsamkeit

GesundheitsBlitz Nr. 2

Dies ist die Endauswertung von Montag, dem 17.01.2022 18:00 Uhr
 insgesamt 149 Bewertungen; davon:
 137 vollständig
 9 unvollständig
 3 Aufrufe

GesundheitsBlitz Nr. 2



Was tut dir in Belastungsphasen gut, um den Kopf frei zu bekommen?

1. - Ablenkung durch SocialMedia
- kleine Mittagsschläfchen
- "Löcher in die Luft starren"
- Spaziergänge
2. - Bewegung, z.B. kurzer Spaziergang
3. - ein langer Spaziergang
- das Spielen eines Gesellschaftsspieles
- Tierbeobachtungen
4. - Joggen, schwimmen, nach draußen gehen und mit Freunden treffen.
5. - mindestens eine kleine produktive Sache tun
- mit Freunden reden
- mich ablenken
- Sport machen
6. - Sport
- Freunde treffen
7. -Sport
-Haushalt machen (man hat dann das Gefühl, was erledigt zu haben-sieht direkt, was man geschafft hat)
- an die frische Luft gehen
- laute Musik hören
8. - Sport
- spazieren gehen
- dance break
- mit Freunden treffen
9. - Sportliche Betätigung (sei dies Workout im Fitnessstudio oder ein langer Spaziergang)
- Psychohygiene mit Freund*innen (also einfach mal reden über das, was einen grade stört oder beschäftigt)
- Hauswirtschaft (besonders Wäsche zusammenlegen und dabei Podcast hören)
- Musik hören, und mich auf diese fokussieren
- Katzen streicheln
- To-Do Listen machen ; also dokumentieren und aufschreiben, was ich noch alles machen muss. Sonst lenkt mich das ab, wenn ich mich eig auf was anderes (wie z.B. Lernen) konzentrieren muss
- Auf "unwichtige" Sachen konzentrieren, also Videospiele oder Filme und mich mit denen auseinandersetzen
- Atemübung (langames ein- und ausatmen für 2 min und darauf den Fokus setzen)
10. Alle Verpflichtungen (Klausuren, Hausarbeiten, Portfolios) erfolgreich gemeistert zu haben
11. An die frische Luft gehen, Yoga, Zeit nehmen, um einfach mal nichts zu tun
12. An die frische Luft gehen oder mir eine "leichte" Serie anschauen
13. Ausreichend Schlaf, Sport machen
14. bewegung
15. Die Phase durchstehen und danach Frei machen
16. Eigentlich bekomme ich nur den Kopf frei, wenn ich das mir vorgenommene umgesetzt habe.
17. Ein Film anzusehen
18. Es tut mir gut, mit meinem Hund spazieren zu gehen.
19. Etwas lesen, Spiele spielen, Gestalten und Programmieren
20. Etwas weit weg von meinem Schreibtisch zu machen, da dieser mich immer an meine "noch möglichen Aufgaben" erinnert. Beispiele wären Kochen, Lesen oder auch Haushaltsarbeiten.
21. Frische Luft und Kontakt zu Familie und Freunden
22. Ganz viel Musik + Frische Luft. Am besten die Kombination aus beiden Tätigkeiten
23. Geplante Pausen, in dem ich was für mich mache
24. Hobbies bzw Dinge die mir Spaß machen, Freunde und/oder den partner treffen, gutes Essen, Spaziergänge
25. Ich habe danke des Studiums angefangen regelmäßiger Sport zu machen und mir persönlich hilft es enorm (vor allem jetzt während der Prüfungsphase) um wenigstens für kurze Zeit abschalten zu können
26. ich lese viel
27. Joggen
28. Joggen, laut(!) Musik hören und dabei den Haushalt machen, mit meiner Freundin kuscheln
29. Laufen gehen, Zeit mit meinen Kindern im Wald oder ein ausgiebiger Spaziergang mit einer guten Freundin

30. Lesen, etwas mit Freunden unternehmen, backen, aufräumen -> generell Ablenkungen oder entspannen, wie zum Beispiel einfach mal Baden zu gehen
31. Meditation
- Unternehmungen mit Freund*innen oder meiner Partnerin
- Sport
- Spaziergänge
32. Meditation (mach ich aber ehrlicherweise nicht, sondern arbeite mehr, um den Druck loszuwerden)
33. Meditieren, Kalender führen, To Do Listen
34. Meditieren, Sport, soziale Kontakte
35. Mit dem Hund rausgehen oder Musik hören.
36. Mit dem Hund spazieren gehen
37. Musik, Videos gucken zur Ablenkung, mit Familie/Freunden reden
38. musik hören
39. Musik hören, Filme schauen und Bücher lesen
40. Musik und Podcasts hören, Spazieren gehen, Sport
41. Musik und Spaziergänge
42. Nach draußen gehen
43. Netflix schauen, spazieren gehen, ...
44. Nur mit Leuten umgeben zu sein, mit denen man sich gut versteht und bei denen man auch einfach mal Schweigen und ganz entspannt einen Film anschauen kann
45. Puzzeln, Sport, mit Freunden treffen, Abende ohne Lernen
46. Qigong, Taijiquan und Kung Fu sind für mich gut, um den Alltag für ein paar Stunden auszublenden und zu entspannen.
47. Rausgehen
48. Reden mit Freunden, oder auch Laufen gehen
49. Schlafen (3 Mal)
50. Schlafen, Freunde treffen, kochen, Fahrrad fahren, zur Nordsee fahren
51. schlafen, kiffen
52. Sich mit etwas Anderem zu beschäftigen
53. Spazieren, Lesen, Zeit mit dem Partner
54. Spazieren, Sport., Kochen, Freunde, Familie
55. Spazieren gehen (3 Mal)
56. Spazieren gehen
Hobbys nachgehen, wie Sport
57. Spazieren gehen
Manchmal Sport
austauschen mit Freunden
58. Spazieren gehen
Tee trinken
Sport
59. Spazieren gehen, früh ins Bett gehen (viel schlafen), Tierdokus gucken
60. Spazieren gehen, mit Freunden treffen
61. Spazieren gehen, Musik hören, Netflix schauen oder ein buch lesen
62. Spazieren gehen, Schokolade, laute Musik
63. Spazieren gehen, Tee trinken, mit guten Freunden oder meinem Freund reden, Sport, gutes Essen
64. Spazieren gehen, Wein trinken
65. Spazieren gehen, zu Freunden fahren und einen schönen Abend verbringen
66. Spazieren gehen.
67. Spazieren gehen. Sport machen, Lesen, abschalten.
68. Spazieren gehen :-)
69. Spazieren gehen in der Natur, Tief durchatmen, Handy zur Seite legen, Musik laut drehen und tanzen, mit Freunden treffen
70. Spaziergang, so was ähnliches wie "Tagebuch schreiben" um Gefühle, Gedanken auszudrücken zu sortieren und auch mal weinen zu können, Musik, ein guter Film...
71. Spaziergänge, eine Tasse Tee in Ruhe trinken
72. Spaziergänge, Sport, Zeit mit Freunden verbringen, Journaling
73. Spiele spielen, Zeit mit Freunden/der Familie und spazieren gehen
74. Sport (2 Mal)
75. Sport
Mit jemandem drüber reden
Tiere
76. Sport
Serie schauen
77. Sport (laufen gehen)
78. Sport,
spazieren
79. Sport, Bewegung, frische Luft, Podcast
80. sport, essen gehen, was unternehmen
81. Sport, etwas mit der Familie machen, ein entspannter Netflixabend, bei meinem Freund sein
82. Sport, Freunde treffen (2 Mal)
83. Sport, Meditation, gesundes Essen
84. Sport, mit Freunden treffen
85. Sport, mit Freunden zum Teetrinken treffen
86. Sport, mit Freund treffen
87. Sport, Musik aufdrehen :)
88. Sport, raus gehen und lesen.

- 89. Sport, spazieren, mit Freunden treffen
- 90. Sport, Spazieren gehen, Computerspiele
- 91. Sport, Zocken, Freunde
- 92. Sport. spazieren gehen, allg. sich bewegen, mit Freunden treffen,
- 93. Sport machen.
- 94. Sport oder Musik machen.
- 95. Sport treiben.
- 96. Tanzen, Musik hören, spazieren, quatschen
- 97. To Do Listen schreiben
- 98. Videospiele spielen, schreiben, zeichnen, Musik
- 99. Yoga, Spazieren mit einer Freundin
- 100. Yoga, Sport, frische Luft, Musik, Freunde
- 101. Zeichnen, spazieren gehen, Yoga
- 102. Zeit mit Freunden verbringen!
- 103. Zeit mit Jesus verbringen
Lobpreis
Raus in die Natur
Musik
mit Freunden treffen
- 104. Zeit mit meinem Partner und Freunden, Zocken und Sport
- 105. Zocken / Gaming
- 106. Zum Sport zu gehen