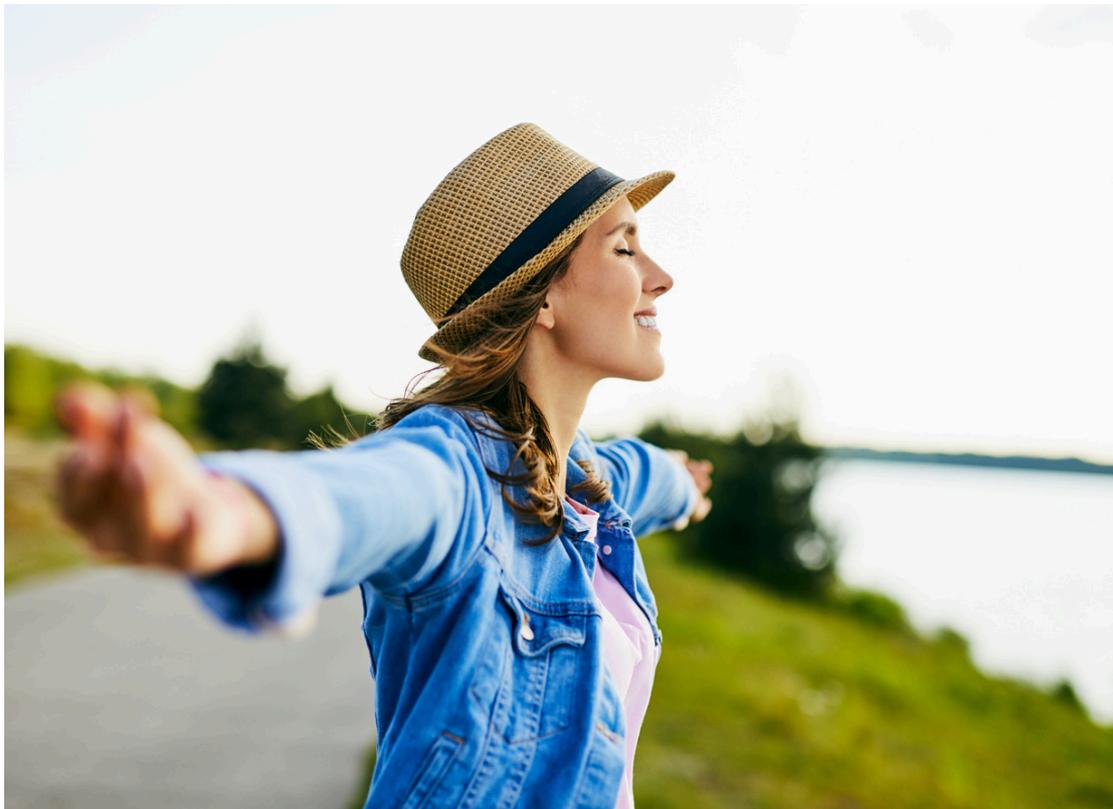


JETZT BIN ICH DRAN!

10 KLEINE GEWOHNHEITEN
FÜR MEHR ENERGIE, GESUNDHEIT
UND ZUFRIEDENHEIT

ANTJE KLEES





Lerne • Träume • Lebe
Auf die Plätze, glücklich, los!

Hallo und willkommen!

Hast du auch ständig das Gefühl, durch den Alltag zu hetzen und an erster Stelle die Erwartungen und Bedürfnisse von deinen Mitmenschen erfüllen zu müssen? Du weißt nicht, wie du dich zerreißen und die verschiedenen Aufgaben erledigen sollst?

Angesichts scheinbar nie enden wollender To-Do-Listen ist es leicht, sich selbst zu vergessen. Wir jonglieren Beruf, Familie, soziale Verpflichtungen und versuchen dabei, nicht unterzugehen. Doch was wäre, wenn ich dir sage, dass der Schlüssel zu mehr Energie, Gesundheit und Zufriedenheit in kleinen, aber mächtigen Veränderungen in deinem Alltag liegen könnte?

Durch die Integration einfacher, gesunder Gewohnheiten in deinen täglichen Rhythmus kannst du Wunder bewirken. Kleiner Aufwand – große Wirkung. Kleine, gesunde Gewohnheiten helfen dir dabei, dich gut zu fühlen und zufrieden mit dir zu sein. In meinem Blogartikel “Jetzt bin ich dran! – Mit kleinen Gewohnheiten zu mehr Energie, Gesundheit und Zufriedenheit” beantworte ich dir dazu die neun wichtigsten Fragen.

Bist du bereit für ein leichteres und glücklicheres Leben?

In diesem E-Book findest du 10 Ideen für kleine, gesunde Rituale, die dir mehr Energie, Gesundheit und Zufriedenheit schenken können. Diese 10 kleinen Gewohnheiten sind meine Lieblingsrituale. Daher kann ich sie dir von Herzen empfehlen. Ich erkläre dir, wie und warum sich diese 10 kleinen Gewohnheiten positiv auf deine Gesundheit auswirken. Außerdem gebe ich dir Hinweise, Tipps und Tricks, wie du die gesunde Gewohnheit am besten in deinen Alltag umsetzt bzw. in dein Leben integrieren kannst.

Ich wünsche dir viel Erfolg und Spaß beim Ausprobieren!

Antje Klees

von **Lerne • Träume • Lebe**

Hallo!

Ich bin Antje Klees, Trainerin für Stressmanagement, Achtsamkeit und Kommunikation sowie Prüfungs-, Lern- und Auftrittcoach.

Menschen, die träumen und achtsam leben, sind glücklich, gesund und erfolgreich.

Deshalb unterstütze ich Lehrkräfte, Eltern, Studierende und Schüler*innen, den Druck aus ihrem Schul-, Studien- oder Arbeitsalltag herauszunehmen, um gesund zu bleiben und Energie zu haben für die Dinge, die wirklich wichtig sind.

Du findest mich hier:

[Website](#) | [Instagram](#) | [LinkedIn](#)





Denke drei positive Gedanken

Wir denken über den Tag verteilt ca. 60.000 Gedanken. Das sind wichtige, unwichtige, bewusste, unbewusste, hilfreiche oder hinderliche Gedanken. Viele dieser Gedanken sind oft nicht positiv, da wir evolutionsbiologisch stärker negative Dinge und Gefahren wahrnehmen. Diese Negativverzerrung hat unseren Vorfahren, den Steinzeitmensch, vor dem Säbelzahn tiger gerettet.

In unserem Alltag jedoch hindern uns ständige, negative Gedanken an der Erreichung unserer Ziele. Sie blockieren uns, nehmen uns Leichtigkeit und Motivation. Daher ist es wichtig, dass wir ihnen bewusst positive Gedanken entgegensetzen. Positive Gedanken geben uns neue Kraft, lassen uns kreativer und produktiver werden. Dank ihnen erkennen wir neue Möglichkeiten und Lösungsansätze. Sie erweitern unseren Handlungsspielraum und machen uns natürlich glücklich. Das kann geübt werden, damit positive Gedanken zukünftig automatisch ablaufen.

Ein negativer, belastender Gedanke braucht durchschnittlich drei positive Gedanken, um ihn wieder auszugleichen. Wenn du vermehrt positiv denkst, lebst du länger und fühlst dich allgemein gesünder.

Was bringt`s?

Wohlbefinden, Entspannung, Energie, Glücksgefühle, Kreativität, Produktivität, größerer Handlungsspielraum, positive Wirkung auf deine mentale und körperliche Gesundheit

So gelingt`s:

- Schaffe dir feste Zeitpunkte, z.B. auf dem Nachhauseweg, bei einer Tasse Kaffee oder Tee, vor dem Schlafengehen, an denen du bewusst drei positive Gedanken (Erinnerungen, Erlebnisse, Menschen, Ort...) denkst.
- Notiere täglich (mindestens drei) positive Gedanken und Erlebnisse.





Mache eine I-did-Liste

Jeder kennt die berühmten To-do-Listen. Sie können stetig anwachsen, unübersichtlich werden und uns derartig quälen, weil sie scheinbar nie enden wollen. Hast du schon einmal eine I-did-Liste ausprobiert? Wir notieren uns am Abend, was wir an diesem Tag alles geschafft haben. Das ist nämlich meist deutlich mehr als wir denken. Falls du bestimmte Punkte deiner To-do-Liste nicht erledigt hast, so hast du bestimmt etwas Anderes, Unvorhergesehenes geschafft, auf das du stolz und zufrieden sein kannst.

Eine I-did-Liste hast du schnell geschrieben. Mit ihrer Hilfe kannst du deinen Tag reflektieren und du bekommst einen Überblick über deine Zeit. To-do-Listen geben uns immer ein schlechtes Gefühl, da sie nie leer sind und immer noch Aufgaben, die mehr oder weniger angenehm sind, enthalten. Eine gut gefüllte I-did-Liste schenkt dir Zufriedenheit, Entspannung und gute Laune. Sie gibt dir ferner das Gefühl, Kontrolle über deinen Alltag zu haben und stärkt auch dein Selbstwertgefühl.

Was bringt`s?

Zufriedenheit, Wohlbefinden, Glück, Stärkung deines Selbstwertes, starke psychische Gesundheit, Entspannung

So gelingt`s:

- Nimm dir jeden Abend 5 min Zeit und schreibe deine I-did-Liste. Du kannst auch eine Tagebuch-App auf deinem Handy nutzen.
- Du kannst auch über den Tag hinweg immer, wenn du eine Aufgabe erledigt hast, diese direkt auf deiner Liste eintragen. So merkst du, wie deine I-did-Liste langsam wächst, was dich sehr motivieren kann.





Dehne dich nach dem Aufstehen

Dehnübungen sind ideal für einen guten Start in den Tag und verhelfen deinem Körper zu der Spannkraft, die er benötigt. Unsere Muskeln entspannen sich nachts im Schlaf und werden schlapp. Daher sollten wir unserem Verlangen nach dem Aufwachen sie zu dehnen und zu strecken ausgiebiger nachkommen. Richtiges Dehnen wirkt entspannend und setzt Energie frei für den ganzen Tag.

Wenn du dich morgens mindestens fünf Minuten dehnt, dann verbessert sich deine Beweglichkeit, du beugst Verspannungen vor, wirst wacher und leistungsfähiger. Gut gedehnte Muskeln und Gelenke unterstützen eine gute Durchblutung im ganzen Körper und stabilisieren den Kreislauf. Das Dehnen und Strecken sorgt zusätzlich für eine Ausschüttung von Serotonin und Dopamin, sodass du gut gelaunt und voller Tatendrang in den Tag starten kannst.

Was bringt`s?

bessere Beweglichkeit, Stabilisierung des Kreislaufs, Steigerung deiner Leistungsfähigkeit und deiner Laune, mehr Energie im Alltag, Zeit für dich, mehr Fitness

So gelingt`s:

- Achte bitte auf dich und führe nur Übungen durch, die dir guttun. Im Zweifelsfall frage bitte deinen Arzt, welche Dehnübungen zu dir passen.
- Beginne liegend im Bett, dich ausgiebig zu recken und zu strecken.
- Führe mehrmals einen Katzenbuckel durch.
- Komme langsam zum Stehen und strecke dich auf den Zehenspitzen mit deinen Fingerspitzen Richtung Raumdecke.
- Dehne dich vorsichtig zu jeder Seite, nach vorne und nach hinten.
- Berühre im Stehen mit geraden Beinen mit deinen Fingern oder Handflächen wiederholt den Boden.





Trinke täglich ein Glas Wasser mehr

Trinkst du genug? Sei ehrlich! Wie viele Gläser Wasser trinkst du täglich? Wie oft hast du erst getrunken als du bereits Durst hattest? Was trinkst du?

Erwachsene sollten mindestens 1,5 l Wasser am Tag trinken. Das ist nur der Basisbedarf. Wenn es warm ist, du dich körperlich anstrengst und schwitzt, viel redest etc. benötigst du deutlich mehr Wasser. Du kannst keine Reserven speichern wie ein Dromedar. Du verlierst täglich ca. 2,5 l Wasser über deine Haut, deinen Atem und wenn du auf Toilette gehst. Einen Liter Flüssigkeit nimmst du über deine Nahrung auf. Die restliche Menge muss durch Trinken ausgeglichen werden, damit deine Organe richtig arbeiten können.

Wenn du zu wenig trinkst, sinkt deine Leistungsfähigkeit, du bekommst Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufprobleme. Welche Getränke sind am besten geeignet? Leitungswasser, Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Trinkst du genug, sind Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsprobleme kein Thema für dich. Du unterstützt zudem deine Verdauung und hilfst deinen Nieren, die Schadstoffe aus deinem Körper zu filtern.

Was bringt`s?

körperliche Gesundheit, ein starkes Immunsystem, gesunde Ernährung, eine ausreichende Trinkmenge hilft dir gegen Müdigkeit und Konzentrationsprobleme

So gelingt`s:

- Stelle dir immer etwas zu trinken in Sicht- und Reichweite.
- Lass dich mithilfe eines Timers alle 30 min daran erinnern, etwas zu trinken. Du kannst auch versuchen, eine 1,5 l Flasche über den Tag verteilt zu leeren. Starte mit einem Glas Wasser mehr.
- Nimm unterwegs immer etwas zu trinken mit.





Iss täglich eine Handvoll Nüsse

Nüsse sind reich an Proteinen. So enthalten etwa 100 Gramm Mandeln oder Pinienkerne jeweils mehr als 20 Gramm Eiweiß. Besonders bei veganer und vegetarischer Ernährung sind sie deshalb eine gute Quelle für pflanzliches Protein. Des Weiteren enthalten Nüsse und Mandeln Ballaststoffe, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, B-Vitamine, Vitamin E, Folsäure wie auch verschiedene lebensnotwendige Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Natrium, Magnesium, Eisen und Phosphor.

Es wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen, täglich ca. 25 Gramm (eine Handvoll) naturbelassene Nüsse und Mandeln zu essen. Da sich alle Nüsse im Gehalt an verschiedenen gesunden Inhaltsstoffen unterscheiden, gibt es nicht die eine Nuss, die am gesündesten ist. Die Mischung macht's.

Wenn du regelmäßig ungesalzene, ungeröstete Nüsse und Mandeln isst, senkst du dein Risiko für Herzkrankheiten und tust deinen Blutfettwerten und deinem Blutdruck etwas Gutes. Vor allem Walnüsse enthalten viele Omega-3-Fettsäuren und können so Entzündungen minimieren und Krankheiten wie Rheuma positiv beeinflussen.

Nüsse haben zwar viele Kalorien und sind fettreich, aber sie machen lange satt und so spart man Kalorien an anderer Stelle ein.

Was bringt`s?

körperliche Gesundheit, ein starkes Immunsystem, gesunde Ernährung, positiver Einfluss auf deine Cholesterinwerte, Reduzierung des Risikos für Herzkrankheiten

So gelingt`s:

- Versuche Nüsse anstatt zuckerhaltige Süßigkeiten oder Knabbereien zu essen.
- Verwende Nüsse beim Kochen und Backen oder im Müsli.
- Probiere zuckerfrei Nussaufstriche, wie z.B. Mandel- oder Walnussmus.



Meditiere regelmäßig

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass Meditation wirkt und positive Effekte auf viele Bereiche unseres Körpers und unserer Psyche hat. Regelmäßige Meditationen unterstützen uns bei der Stressbewältigung und der Körper wird durch die langsame und tiefe Atmung besser mit Sauerstoff versorgt.

Durch Meditation werden Entzündungsprozesse im Körper reduziert und unsere Zellalterung positiv beeinflusst. Das regelmäßige Meditieren bewirkt, dass du weniger grübelst. Du kannst dich besser selbst akzeptieren und lernst, grüblerische Gedanken wahrzunehmen, zu akzeptieren und sie wieder ziehen zu lassen.

Unsere soziale Intelligenz steigt, deine Intuition verbessert sich und Sozialkompetenzen, wie Empathie, Mitgefühl und die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, werden verbessert. Du spürst mehr Lebensfreude. Einige Studien belegen, dass beim regelmäßigen Meditieren das 200fache an Glückshormonen ausgeschüttet wird.

Des Weiteren hat Meditation positive Effekte bei Schmerzen und verbessert die Konzentration und Aufmerksamkeit. Mehr Informationen findest du in meinem Blogartikel ["Mehr als 8 Wohlfühlargumente für deine regelmäßige Meditation"](#).

Was bringt`s?

mehr Zufriedenheit, Wohlbefinden und Glück, Ruhe, Entspannung und weniger Stress, mehr Energie im Alltag, körperliche Gesundheit, ein starkes Immunsystem, kann Blutdruck, Angstzustände und Depressionen verringern, bewusste Zeit für dich

So gelingt`s:

- Beginne langsam mit 5 Minuten und achte nur auf deinen Atem. Wenn deine Gedanken abschweifen, was normal ist, kehre einfach zu deiner Atmung zurück.
- Probiere verschiedene Meditationsarten aus, im Yogastudio, Videos im Internet, Apps. Finde die Stimme und die Meditationsart, bei der du dich wohlfühlst.
- Plane eine feste Meditationspraxis in deinen Tagesablauf ein, z.B. 5 Minuten nach dem Aufstehen.



Lies täglich ein Buch

Das Lesen von Büchern hat viele positive Effekte deine Gesundheit und dein Gehirn. Lesen lindert Stress und fördert Entspannung und kann deinen aktuellen Stresspegel um bis zu 68 Prozent senken. Das regelmäßige Bücherlesen kann zudem wahrscheinlich dazu beitragen, das Risiko für eine Demenzerkrankung zu senken.

Durch Bücher lesen steigerst du deine Lebenserwartung. Studien haben nachgewiesen, dass eifrige Leser*innen im Durchschnitt 23 Monate länger leben als Personen, die keine Bücher lesen.

Wie jeder weiß verbessert Lesen den Wortschatz, die Rechtschreibung, die Ausdrucksfähigkeit und das Allgemeinwissen. Leseratten haben somit eine größere verbale Intelligenz. Insgesamt erhöht das Lesen die kognitiven Fähigkeiten.

Was bringt`s?

Entspannung und weniger Stress, bewusste Zeit für dich, steigert die seelische Widerstandskraft, Zufriedenheit und Lebensqualität

So gelingt`s:

- Finde einen passenden Zeitpunkt, an dem du täglich lesen kannst, z.B. nach dem Aufstehen, vor dem Einschlafen.
- Nimm unterwegs immer ein Buch mit, um Wartezeiten bestmöglich zu nutzen, z.B. beim Arzt, in der Bahn.
- Probiere verschiedene Büchergenres und Themengebiete aus, um herauszufinden, was dich wirklich interessiert.
- Lege dein Smartphone am besten in einen anderen Raum, wenn du liest. So vermeidest du Ablenkung.
- Wenn dich dicke, schwere Bücher abschrecken, könnte ein E-Book-Reader eine gute Alternative sein.
- Lass dich von Freunden, Instagram, Youtube, deiner Buchhandlung, Online-Shops oder von Podcasts inspirieren.
- Nutze gern auch kostenlose oder kostengünstige Lesemöglichkeiten.



Plane Zeit für dich fest ein

Regelmäßige Zeiten für dich selbst sind in deinem herausfordernden Alltag extrem wichtig. Diese Auszeiten machen dich ausgeglichener, zufriedener und entspannter, du tankst Energie und bist danach wieder leistungsfähiger im Beruf und in deiner Familie.

Diese Zeit ist nur für DICH! Du solltest dein Handy ausschalten und deiner Familie klar sagen, dass du für eine bestimmte Zeit nicht gestört werden möchtest. Wenn du dich um dich selbst kümmerst, stärkst du deine psychische und physische Gesundheit.

Deine Zeit kann unterschiedlich aussehen? Was macht dir Freude? Was erfüllt dich? Was wolltest du schon lange einmal wieder tun? Manche gönnen sich etwas Wellness, wie z.B. ein warmes Bad, eine Gesichtsmaske, Nägel lackieren. Andere lesen, bilden sich weiter oder bringen ein bestimmtes persönliches Projekt voran. Du kannst aber auch einen Freund/eine Freundin treffen, spazieren oder schwimmen gehen. Hauptsache du machst es regelmäßig und es tut DIR gut.

Was bringt`s?

bewusste Zeit für dich, mehr Struktur und Ordnung im Alltag, mehr Selbstwert und eine starke psychische Gesundheit, entspannt, macht ausgeglichen und zufrieden, wirkt positiv auf deine körperliche Gesundheit

So gelingt`s:

- Plane mindestens wöchentlich, wenn nicht sogar täglich, feste Zeiten für dich ein.
- Blocke dir dafür Zeit in deinem Kalender, damit dieses Zeitfenster nicht anderweitig verplant wird.
- Schalte in deiner Zeit Störquellen wie Handy oder Computer aus und bitte deine Familie, dich nicht zu stören.
- Nutze deine Zeit für Sachen oder Erlebnisse, die dir guttun, dich erfüllen und dir Freude bereiten.





Sitze 40, stehe 15, gehe 5 Minuten

In unserem Alltag sitzen wir oft stundenlang, meist in der falschen Haltung. Das führt zu zahlreichen gesundheitlichen Problemen wie Nacken- und Rückenschmerzen, Verspannungen, ernste Bandscheibenprobleme sowie Bluthochdruck, Diabetes und erhöhtem Krebs- und Herzinfarkttrisiko. Kurz gesagt: zu viel Sitzen macht krank. Das Homeoffice verstärkt zusätzlich diesen Bewegungsmangel.

Deine Sitzzeit kannst du durch die 40-15-5-Regel verkürzen. Die 40-15-5-Regel ist eine rhythmische Methode für dynamisches Sitzen und soll mehr Bewegung in den Arbeitsalltag bringen. Dahinter steckt ein einfaches Prinzip, bei dem jede Stunde in drei Abschnitte geteilt wird: **40 min sitzen, 15 min stehen und 5 min bewegen.**

Dieses Konzept lässt sich sowohl im Büro als auch am häuslichen mobilen Arbeitsplatz leicht umsetzen. Damit verkürzt du deine Sitzzeit bereits um ein Drittel und bist in Bewegung. Bei einem Arbeitstag von 8 Stunden kommt schon einiges an aufrechter Haltung und Bewegung dadurch zusammen.

Was bringt`s?

für körperliche Gesundheit und ein starkes Immunsystem, für mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag, Verringerung der ungesunden Sitzzeit um ein Drittel, Steigerung der Konzentration und Produktivität, Förderung der Kreativität

So gelingt`s:

- Besonders zu Beginn solltest du dir einen Timer stellen, der dich daran erinnert, zu stehen bzw. aktiv zu werden. Sei konsequent und vermeide Ausnahmen.
- Verteile deine Aufgaben und ToDos sinnvoll auf die einzelnen Phasen. Du kannst auch im Stehen telefonieren oder zu deinen Kolleg*innen gehen anstatt sie anzurufen.
- Gestalte deine Wartezeiten aktiv, z.B. beim Wasserkochen auf die Zehenspitzen stellen oder sich strecken.
- Nutze deinen höhenverstellbaren Schreibtisch oder ein mittelhohes Regal, an dem du 15 min im Stehen arbeiten kannst.





Coaching • Beratung • Mentoring

Du bist an dem Punkt angelangt, an dem Du unbedingt etwas verändern möchtest?

- Du befindest dich in einer beruflichen oder privaten Veränderungs-, Umbruchs- oder Entscheidungssituation und wünschst eine individuelle Begleitung bei der Umsetzung deiner Ziele?
- Fühlst du dich wie in einem Hamsterrad und siehst du dich zahlreichen Anforderungen gegenübergestellt?
- Hast du deine persönlichen Träume und Wünsche aus den Augen verloren?
- Suchst du mehr Leichtigkeit und Freude, Gelassenheit und neue Motivation in deinem Alltag?
- Wünschst du dir wieder Struktur und Zielorientierung auf dem Weg zu deinem individuellen Glück?

Du möchtest unbedingt etwas verändern, aber du weißt nicht wie?

Wie wäre es, wenn...

- du dich besser von den beruflichen Anforderungen abgrenzen könntest?
- du deine Gesundheit und Gelassenheit auch in stressigen Phasen erhalten könntest?
- du über Strategien für ein entspannteres Leben und Arbeiten verfügst?
- du deine Freizeit wirklich genießen könntest, ohne an deine Arbeit oder an die nicht erledigten Aufgaben zu denken?

Bist du bereit für dein leichteres Leben?

Dann unterstütze ich dich gern mit meinem Coaching • Beratung • Mentoring. In kostenfreien Erstgespräch nehmen wir die verschiedenen Bausteine deiner Gesundheit unter die Lupe. Wir klären, in welchem Bereich du etwas verändern möchtest und wie ich dich dabei gezielt unterstützen kann.

Zum kostenfreien Erstgespräch

In diesem Erstgespräch nehmen wir die verschiedenen Bausteine deiner Gesundheit unter die Lupe. Wir klären, in welchem Bereich du etwas verändern möchtest und wie ich dich dabei gezielt unterstützen kann.

*Mehr Informationen zu meinem Coaching
findest du hier.*