

Mentale Hygiene – Dein tägliches Ritual für innere Klarheit

Mentale Gesundheit und Klarheit bessert sich nicht nur durch Reflexionsarbeit und Therapie, sondern auch durch kleine, bewusste Routinen. Dein Geist ist wie ein Schreibtisch – wenn du ihn täglich ein wenig aufräumst, bleibt er geordnet. Schon ein kurzes Ritual kann Stress reduzieren, dir helfen, bewusster durch den Tag zu gehen und dir das Gefühl geben, stabiler und klarer zu sein. Es braucht keine großen Veränderungen – eine einzige Gewohnheit kann bereits einen spürbaren Unterschied machen.

Wiederholungsübung: Wähle dein Ritual für mentale Klarheit

Wähle aus deinem Schatz der Routinen nochmal eine einfache Routine aus, die du heute umsetzt.

Vielleicht möchtest du den Tag mit einer Minute stillen Atmens beginnen, bevor du dein Handy einschaltest. Oder ihn beenden, bevor du in die Nacht übergehst.

Vielleicht schreibst du am Abend drei Dinge auf, die dir gutgetan haben.

Vielleicht gehst du täglich ein paar Minuten ohne Ablenkung spazieren – nur du und deine Gedanken.

Oder du hältst einmal am Tag inne und fragst dich ehrlich: Wie geht es mir gerade wirklich?

Welches Ritual wählst du?

Dein erster Schritt

Überlege dir, wann du dieses Ritual in deinen Tag einbauen möchtest. Finde einen Moment, der für dich passt.

Frage dich auch, ob du etwas brauchst um dich daran zu erinnern, es wirklich umzusetzen – vielleicht durch einen Notizzettel, einen Wecker oder eine feste Verknüpfung mit einer bestehenden Gewohnheit.

Mein Plan:



Erinnerung

Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen. Entscheidend ist, dass du weiter übst. Kleine Schritte können einen großen Unterschied machen – und heute ist wieder ein richtiger Moment dafür.

