

Presseinformation

11. Dezember 2020

Geistig fit und mental gesund im Advent mit der Initiative „Tut gut“

LR Eichtinger: Weihnachtszeit mit allen Sinnen genießen und den Alltag entschleunigen

Der Advent ist die stillste Zeit des Jahres. Die Realität sieht aber bei vielen Menschen anders aus. Für viele Landsleute ist die Adventzeit energieraubend und hektisch. Die Initiative „Tut gut“ unterstützt hierbei mit nützlichen Tipps und Tricks rund um die Adventszeit, so dass das Besorgen von Geschenken und das Backen von Keksen keine Stresssituation verursachen und man sich so geistig fit sowie mental gesund auf ein unbeschwertes Weihnachtsfest freuen kann. „Versuchen Sie Ihren Alltag zu entschleunigen und gönnen Sie sich auch einmal Zeit für sich selbst. So lässt sich die schönste Zeit des Jahres in vollen Zügen genießen“, so Landesrat Martin Eichtinger.

Die „tut gut“-Tipps, um mental gesund durch die Adventszeit zu kommen, lauten. Erstellen Sie eine „Checkliste“, wann Sie was machen möchten: Wen möchten Sie wirklich gerne beschenken und wann etwas unternehmen.

Erzählen Sie Ihrer Familie, was für Sie als Kind besonders schön war, welche Rituale Sie auch gerne beibehalten und was Sie lieber weglassen möchten. Vielleicht schaffen Sie auch völlig neue Rituale -jene, die Ihnen und Ihrer Familie entsprechen.

Versuchen Sie einmal, sich selbst oder jemand anderen eine Freude zu bereiten. Gönnen Sie sich etwas, von dem Sie wissen, dass es Sie glücklich stimmt. Das kann beispielsweise das Abspielen Ihrer Lieblingslieder oder auch das Lesen eines Buches sein. Rufen Sie jemanden an, mit dem Sie schon lange nicht telefoniert haben oder bereiten Sie jemandem mit einem selbstgebastelten Geschenk Freude. Versuchen Sie, Weihnachten mit allen Sinnen zu erleben. Hören Sie einstimmende Musik. Genießen Sie wohlriechende Düfte, in dem Sie eine Kerze anzünden oder ein Duftlämpchen aufstellen und nehmen Sie so bewusst den Geruch von Lebkuchen, Vanillekipferl und anderen weihnachtlichen Düften wahr.

Organisieren Sie einen „Entschleuniger“-Tag, an dem Sie sich absolut nichts vornehmen. Lassen Sie alles von selbst geschehen. Verzichten Sie einen Tag



Presseinformation

bewusst auf TV, Handy & Co. Nehmen Sie an diesem Tag den Haushalt nicht so wichtig und schauen Sie, was passiert.

Weitere Informationen: Initiative „Tut gut“, PR und Kommunikation, Stefan Zwinz, MBA, Telefon 0676/858 71 33 032, E-Mail stefan.zwinz@noetutgut.at, www.noetutgut.at.