

Was kann ich tun ? II

Musik aktiv und passiv (Musik stimuliert körpereigenes Belohnungssystem mit Freisetzung von Dopamin und endogenen Opioiden ähnlich wie Sex, Drogen (SPITZER 2007))

Achtsamkeit

Tanzen

Genießen

Handy ausschalten

Optimismus

Selbstakzeptanz

Glück --Geben ist seliger denn nehmen

Dankbarkeitstagebuch

Resilienz, Salutogenese, Sense of coherence

Qi Gong / Tai chi

Humor