



# Frühlingsputz im Kopf!

Der Frühling ist da, die Blumen sprießen, die Sonne scheint wieder kräftiger und die Tage werden länger: Was erfreulich klingt, kann bei vielen Menschen jetzt der Beginn der Frühjahrsmüdigkeit sein. Etwa 54 Prozent der Männer und 60 Prozent der Frauen fühlen sich zwischen März und Mai davon betroffen. Anstatt frische Luft und Frühlingsgefühle zu genießen, fühlt man sich ständig müde und schlapp.

Um unserem Körper zu helfen, den Jahreszeiten-Übergang besser zu meistern, hilft es, viel Sonnenlicht zu tanken. Entweder Sie gehen in die Sonne, aber auch bereits die mentale Vorstellung von hellem Sonnenlicht auf unser Gesicht kann helfen, unsere „Glücksgefühle“ zu erhöhen und uns damit frischer zu fühlen. Betreiben Sie Gedankenhygiene und „entstauben“ Sie Ihren Kopf von negativen und trüben Gedanken. Glücklich zu sein ist kein Zufall, sondern eine bewusste Entscheidung – entscheiden Sie sich also bewusst dafür, nur an Dinge zu denken, die Sie glücklich machen.

Gestalten und dekorieren Sie im Frühling vermehrt Ihre Räume in bunten Farben. Tragen Sie farbenfrohe Kleidung und seien Sie kreativ, denn aktive Farben wie orange, gelb oder rot aktivieren und macht Siemunter und dynamischer.

Gabriele Wimpler  
Dipl. Mentaltrainerin, [www.gabriele-wimpler.at](http://www.gabriele-wimpler.at)