

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
sehr geehrte Damen und Herren,

heute startet die Woche 3 der THM healthy weeks mit dem Thema "[Psychisch fit](#)".

Die außergewöhnliche Pandemiesituation nimmt auf verschiedenen Wegen auch Einfluss auf unser psychisches Wohlbefinden.

Wie gehen wir mit der sozialen Isolation um, den Einschränkungen unserer Bewegungsfreiheit und den einschneidenden Veränderungen unseres Lebensstils?

Unser seelisches Gleichgewicht kommt ins Wanken, so die Ergebnisse vieler aktueller Studien.



Ein guter Tipp ist es deshalb, auf Rituale im Alltag zu achten, strukturieren Sie den Tag um Ihren Stresspegel zu senken.

Dazu gehört auch: immer zur gleichen Zeit aufstehen, "Arbeitskleidung" auch im Homeoffice zu tragen, feste Zeiten für Mahlzeiten einplanen, sich selber täglich eine Zeit für einen Spaziergang oder eine andere "seelische Pause" zu reservieren. Des Weiteren ausfallende Vereinsaktivitäten durch "alte" Hobbies wie Basteln, Puzzeln, Backen, Nähen.... wieder aufleben zu lassen oder neue Freizeitbeschäftigungen entdecken, z.B. mit einem Online-Sprachkurs fit werden für die Urlaubs-Zeit nach Corona.

Machen Sie mit bei den healthy weeks Aktionen des #MitmachMittwochs:

→ das healthy weeks [Glückstagebuch](#): Halten Sie die drei schönsten Momente des Tages schriftlich fest und erfahren einen erstaunlichen positiven Effekt am nächsten Morgen beim Lesen der Aufzeichnungen.

→ die [Bewegte Mittagspause](#) immer mittwochs um 13:10 Uhr

→ das [Quiz der Woche](#), mit einer schnellen Quizteilnahme (heute ab 8:00 Uhr) können Sie sich einen kostenlosen Termin für ein persönliches [Schlaf radar](#) sichern oder mit etwas Glück einen der zehn coolen Sachpreise der Woche gewinnen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Das Team vom [THM Hochschulsport](#) und [Studium 360°](#)