

BewusstGemacht

Impressum

Autorinnen:

Rebekka Spitzenberg, Pavlína Řízková, Liv-Kristin Meyer
unter Mitarbeit von Tobiáš Mylbachr

© 2025

Freunde des deutsch-tschechischen Jugendforums e.V.
30900 Wedemark

Přátelé Česko-německého fóra mládeže, z.s.
10100 Praha

Gestaltung: designhhstudio s.r.o.

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Česko-německý
fond budoucnosti



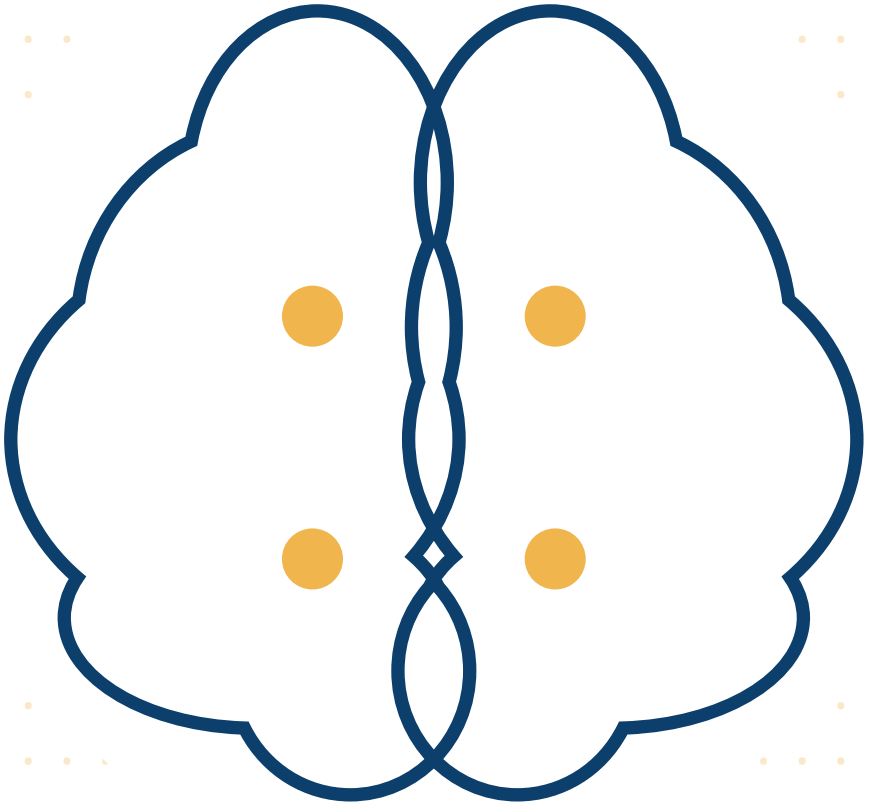
Deutsch-Tschechischer
Zukunftsfonds



TANDEM

Koordinierungszentrum
Deutsch-Tschechischer
Jugendtausch

Koordinální centrum
česko-německých
výměn mládeže



BewusstGemacht



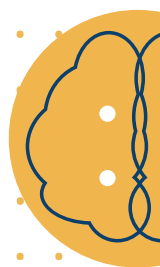
Ahoj! Willkommen in unserem BewusstGemachten Journal!

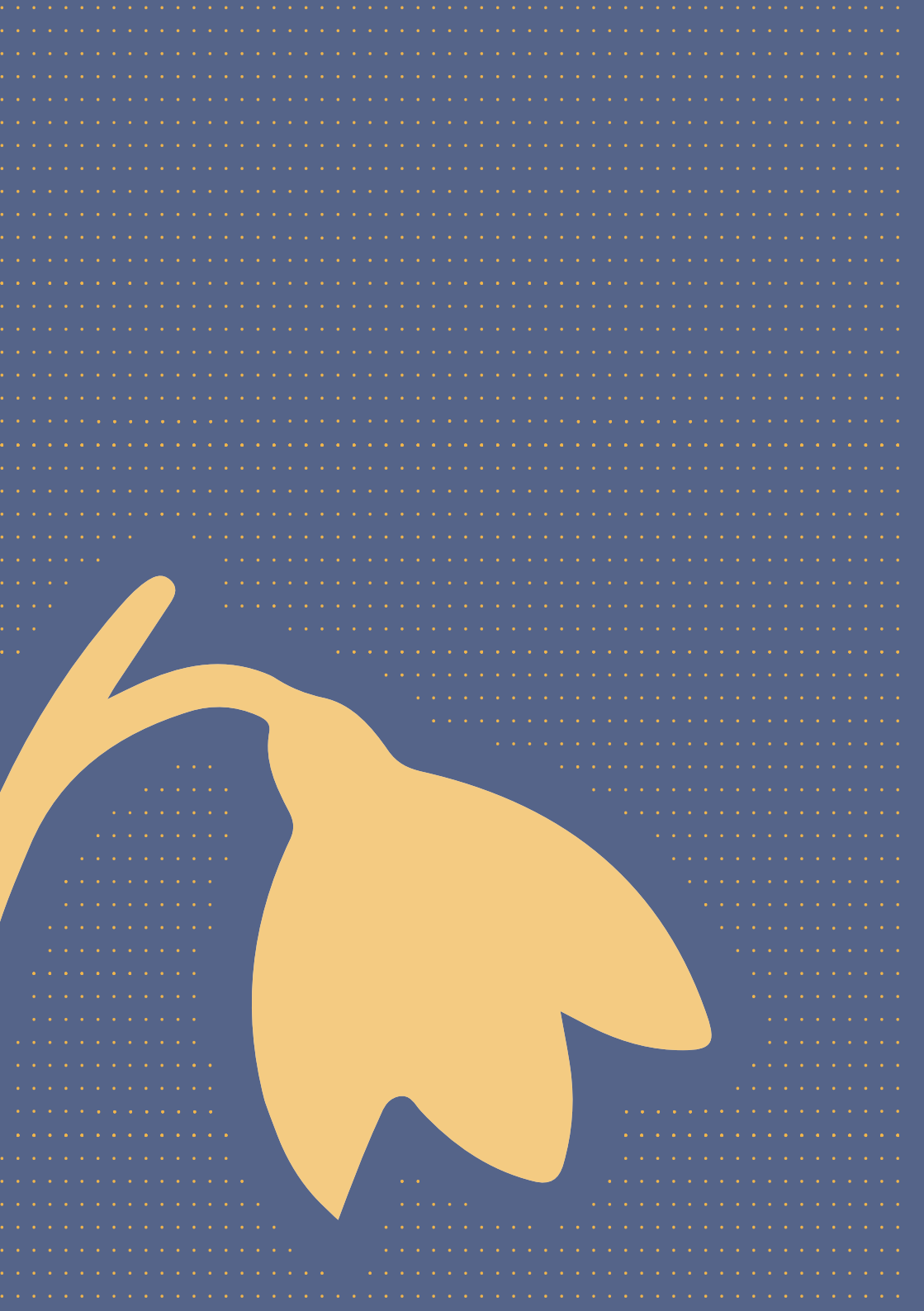
Wir finden, dass mentale Gesundheit ziemlich viel mit einer nachhaltigen Gesellschaft zu tun hat. Dieses Journal soll Dir deshalb helfen, Deine mentalen Bedürfnisse besser zu (er)kennen. Oft reicht das aus, um ein bisschen nachhaltiger zu leben. Ganz allgemein gewinnst Du auch mehr Energie für Dein tägliches Leben. Vielleicht sogar so viel, um Dich bei Dir zuhause für eine nachhaltige Gesellschaft zu engagieren. Das Journal ist in Jahreszeiten aufgeteilt, an denen Du Dich orientieren kannst, aber nicht musst. In jeder Jahreszeit findest Du verschiedene Infotexte, Übungen und weiterführende Links. Manches ist dabei auf Tschechisch, manches auf Deutsch.

Wir wünschen Dir ganz viel Freude,
Deine AG BewusstGemacht



Impressum	2
Grußwort	4
Frühling : : jaro	7
Sommer : : léto	25
Herbst : : podzim	51
Winter : : zima	77
Quellen	106
Danke	107





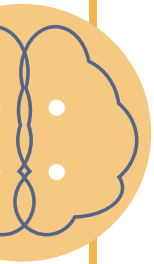
Frühling

!aro



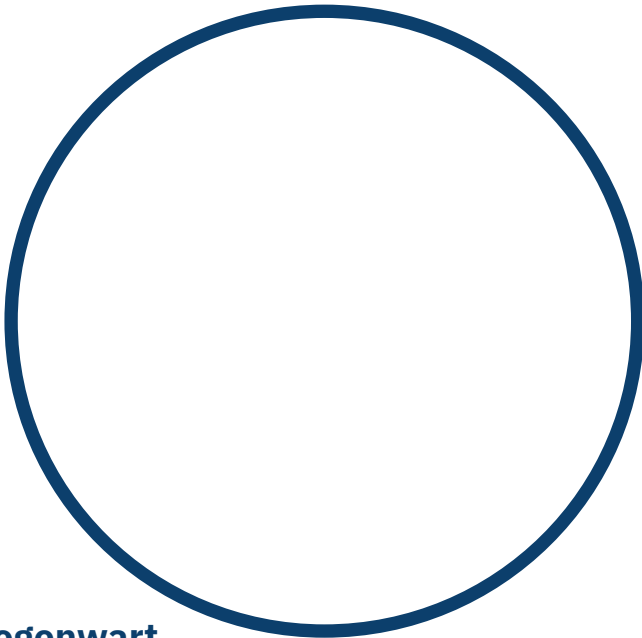
Frühling

Ganz nach dem Motto „April, April, der weiß nicht, was er will“ schwankt auch unsere mentale Gesundheit im Frühling gerne mal zwischen gut und schlecht. Die erwachende Natur fördert unsere Motivation, aber gleichzeitig sind die ersten Neujahresvorsätze schon wieder über Bord geworfen. Die folgenden Seiten sollen Dir helfen, ein bisschen auf Kurs zu kommen, zu reflektieren und Dich an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen.



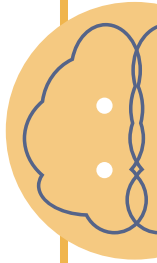
Oh, Kuchen!

Manchmal braucht man einen Überblick. Dann schreibt man ToDo-Listen oder eine Mind Map. Aber hast Du Dir schonmal einen Überblick verschafft, wie viel Du in Deine Freunde oder Deine Familie investierst? Nein? Dann leg mal los!



Gegenwart

(Die Anleitung findest Du auf der nächsten Seite)



Oh, Kuchen

Schritt 1: Male in den Kreis auf der vorigen Seite ein Tortendiagramm mit den Bereichen

Beziehung (zu Freunden, Familie...)

Beruf / Schule / Uni

Mentales (Bildung, Kultur, Kreativität...)

Körperliches (Sport, Gesundheit, Natur...)

Engagement in den Beziehungen

(z.B. Planung eines gemeinsamen Urlaubs)

Seele-Baumeln (Me-Time, Hobbies...)

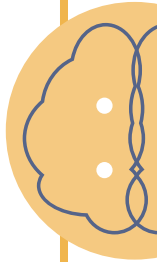
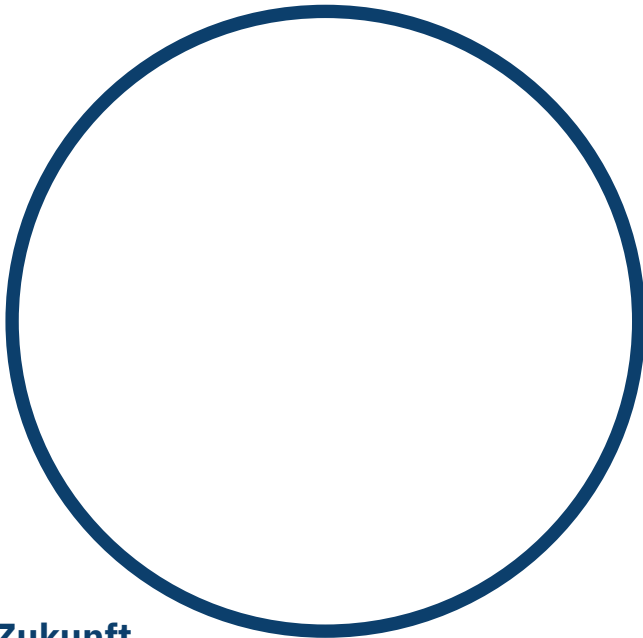
Je mehr Platz ein Bereich in Deinem Leben einnimmt, desto größer wird das Tortenstück.

Schritt 2: Bewerte die Bereiche jetzt danach, wie viel Energie und Kraft Du in sie investierst (-) und wie viel Energie, Freude oder Sinnerfüllung Du aus ihnen bekommst (+). Nutze dazu eine Skala von 0 (gar nichts) bis 6 (sehr viel).

Oh, Kuchen

Wiederhole jetzt die beiden Schritte für eine ideale Zukunft. Welche Bereiche sollen mehr oder weniger Zeit einnehmen? Worin möchtest Du weniger investieren oder mehr herausbekommen?

Wie kannst Du die Zukunftstorte zur Wirklichkeit machen?



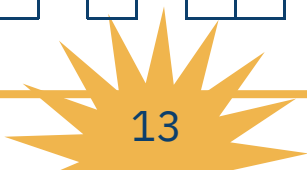
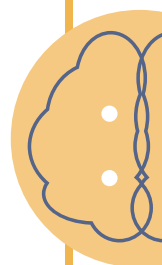
Jahresmosaik

Mit einem Jahresmosaik kannst Du Deine Stimmung im Jahresverlauf verfolgen. Jeder Tag wird dabei in einer Farbe markiert, die Deiner Stimmung entspricht. Am Ende des Jahres hast Du nicht nur ein schönes Bild, sondern kannst im Rückblick feststellen, wann und unter welchen Umständen es Dir gut ging und wann nicht. So lernst Du viel über Dich selbst und kannst bei zukünftigen Herausforderungen besser reagieren.

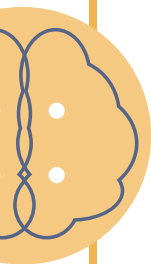
Lege hier die Farben fest, die Du nutzen möchtest. Wenn Du lieber Symbole nutzt, geht das natürlich genauso.

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> sehr gut | <input type="checkbox"/> eher schlecht |
| <input type="checkbox"/> gut | <input type="checkbox"/> sehr schlecht |
| <input type="checkbox"/> okay | <input type="checkbox"/> _____ |

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												



Ein paar Worte zu psychischer Gesundheit

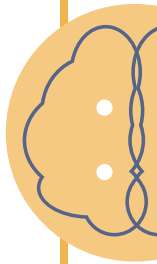


Psychische Gesundheit ist entscheidend für Dein Wohlbefinden und Deine Lebensqualität. Wenn wir geistig gesund sind, fühlen wir uns im Einklang mit uns selbst, wir empfinden eine Art inneren Frieden. Dieser Zustand wird von Einflüssen wie negativem Stress, also zum Beispiel Frustration oder Zeitdruck, ständig in Frage gestellt. Deshalb erfordert Deine mentale Gesundheit auch ständige Aufmerksamkeit und Reflexion.

Dabei gibt es nicht die eine Tätigkeit und den einen Mechanismus, die Deine psychischen Batterien wieder aufladen. Die einen treiben Sport, anderen tut ein Gespräch mit der besten Freundin gut und wieder andere brauchen eine Mischung aus beidem. Um an den richtigen Schrauben zu drehen, ist es wichtig Auslöser für emotionale Reaktionen zu erkennen und zu

verstehen, warum wir auf verschiedene Situationen unterschiedlich reagieren. Dadurch werden wir widerstandsfähiger und lernen, mit psychischem Stress besser umzugehen.

Hier hast Du Platz für ein paar Gedanken. Wie geht es Dir mental? Was sind Deine ganz persönlichen Stressoren und wie gehst Du bisher mit Ihnen um?



Hast Du schon von einer Happy-Do-List gehört? Die Dinge auf der Liste müssen nicht erledigt werden, sondern tun Dir einfach gut. Nutze Sie, wenn es Dir emotional schlecht geht, wenn Du gestresst bist oder wenn Du Freizeit hast und “was Sinnvolles” tun möchtest.

Happy Do List

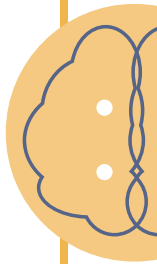


Tipp: Schreibe mit auf, in welcher Situation Dir die Tätigkeit gut tut oder wie lange sie dauert. Beispiel: Spazieren um motivierter zu sein (mind. 10-20 min).

Nachhaltigkeit und mentale Gesundheit

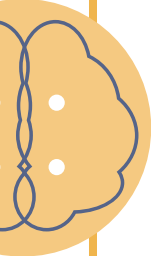
Fehlende Nachhaltigkeit hat verschiedenste Folgen: Umweltverschmutzung verursacht zum Beispiel körperliche Schäden. Wirtschaftliche und soziale Ungleichgewichte lösen Konflikte und Kriege aus. Und unsere Psyche? Auch die bleibt von all dem nicht unberührt. Ob es sich dabei um große Stressoren wie Klimaangst handelt oder um sehr individuelle Trigger wie Leistungsdruck, ist dabei zunächst irrelevant. Wichtig ist, dass sich Nachhaltigkeit oder eben deren Abwesenheit auf unsere mentale Gesundheit auswirkt. Doch das Gleiche gilt auch umgekehrt. Sind wir mental gesund, können wir uns und die Gesellschaft nachhaltig beeinflussen.

Um diesen Zusammenhang noch besser zu verstehen, versuchen wir zunächst einmal Nachhaltigkeit zu definieren.



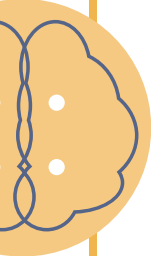
Der Brundtlandbericht der UN aus dem Jahr 1987 (!) sagt, Nachhaltigkeit bedeutet

“die Bedürfnisse der Gegenwart so zu befriedigen, dass die Möglichkeiten zukünftiger Generationen nicht eingeschränkt werden.”



Das heißt, alle dürfen die Ressourcen nehmen und nutzen, die er oder sie benötigt. Der Rest bleibt übrig für die Zukunft. Aber wie viel braucht man und wann macht „mehr“ nicht glücklicher? Um diese Grenze zu erkennen, muss man sich und die Gesellschaft ganz schön gut kennen. Und genau da besteht auch der Zusammenhang zwischen Nachhaltigkeit und mentaler Gesundheit: Indem Du Dich um Dich selbst kümmerst, lernst Du Dich und Deine Bedürfnisse so gut kennen, dass Du nicht mehr willst als Du brauchst. Meistens reicht das schon aus, um ein bisschen nachhaltiger zu sein. Und keine Angst. Niemand muss die Welt alleine retten.

Let's talk about... sleep.



Dass Schlaf super wichtig ist und unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflusst, haben wohl alle schon einmal gehört. Schlaf ist Teil unseres zirkadianen Rhythmus – mehr dazu im Winter – und alle kennen die magische Dauer von 7-9 Stunden. Erreicht man diese Zeitspanne, lösen sich alle Probleme in Luft auf – so das Versprechen. Auch von schlaffördernden Techniken werden die meisten schon wissen: Reduzierung der Bildschirmzeit, feste Abendroutinen, die richtige Zimmertemperatur. Leider sorgen diese Tipps oft genug dafür, dass unser Verhältnis zu Schlaf noch angespannter wird. Die Ratschläge benötigen nämlich ein großes Maß an Selbstdisziplin, welche gerade dann, wenn es uns nicht gut geht, als erstes verloren geht. Die nächste Seite ist deshalb dazu gedacht, Deinen ganz persönlichen „Schlaf-Notfallplan“ zu entwerfen.

Mit dem „Schlaf-Notfallplan“ entwickelst Du das Mindset, mit dem Du Deinem Schlaf gegenüberstehst und auch in kurzer Zeit zur Ruhe kommst.

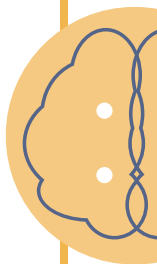
Dein Schlaf-Mantra: Überlege Dir ein oder zwei Sätze, die Dich daran erinnern, dass es ganz normal ist, mal nicht gut zu schlafen oder es erst sehr spät ins Bett zu schaffen.

Dein Schlaflied: Erstelle eine Playlist die Dich beruhigt. Es muss nicht gleich Walgesang oder Regenprasseln sein, aber mit Disco kommst Du eher nicht zur Ruhe :)

Deine Schlafposition: Liegst Du bequem?

Deine Gedankenreise: Oft hilft es, den Kopf beschäftigt zu halten. Manche denken sich Geschichten aus, andere zählen Schafe.

Deine Notfalloption: Manchmal hilft alles nichts und man muss einfach noch etwas tun. Idealerweise bleibt dabei das Handy und sogar das Licht aus. Wie wäre es mit Yoga im Bett?



Es gibt viel mehr gute
Nachrichten, als wir denken!
Anbieter wie Goodnews.eu
und rotary good news bringen
Dich auf Stand, was gut in der
Welt läuft.



Für alle schlechten
und auch guten Schläfer hat
diewillnurschlafen.de Tipps
und Tricks für die perfekte
Nachtruhe.

Wer mehr über Stress wissen
will, kann sich in der Doku
„Brauchen wir mehr Stress?“
von Arte über alle Arten von
Stress informieren. Gibt es
vielleicht sogar guten Stress?



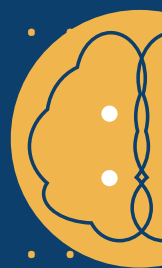


BewusstGemacht



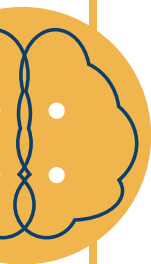
Sommer

l'été



Willkommen im Sommer!

Der Sommer ist eine magische Zeit, in der die Natur zum Leben erwacht und uns endlose Möglichkeiten zur Erkundung innen und außen bietet.



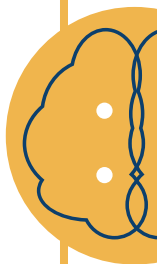
Die Sonne lädt uns ein, nach draußen zu gehen, uns mit Freunden zu treffen und Aktivitäten zu genießen, die der Sommer mit sich bringt. Es ist die perfekte Zeit, um die körperliche Fitness und das geistige Wohlbefinden zu verbessern.

In diesen Monaten können wir neue Sportarten ausprobieren, die Schönheit der vielfarbigen Natur entdecken und Momente der Ruhe genießen. Vom Laufen über das Schwimmen bis hin zum Radfahren – die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Sie helfen dir nicht nur, körperlich fit zu bleiben, sondern bauen auch Stress ab und tragen so zu deiner mentalen Gesundheit bei.

Der Sommer lädt uns auch dazu ein, Kunst und Kultur zu entdecken.

Ob du lokale Galerien und Theater besuchst oder in die Welt der Literatur eintauchst – jede Erfahrung wird deinen Geist und deine Seele bereichern.

Mach dich bereit für einen Sommer voller Abenteuer, neuen Erfahrungen und Inspiration! Genieße jeden Augenblick und entdecke alles, was diese schöne Jahreszeit zu bieten hat.



Sport

Der Sommer ist die ideale Zeit, um aktiv zu sein und an verschiedenen sportlichen Aktivitäten teilzunehmen. Diese Aktivitäten verbessern nicht nur die körperliche Fitness, sondern tragen auch zur geistigen Gesundheit bei.

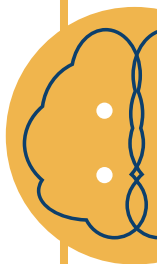
Um im Sommer Sport zu treiben, ist es wichtig, eine Aktivität auszuwählen, die dir Spaß macht! Wähle einen Zeitpunkt, den du gerne und regelmäßig ansteuern magst. Vielleicht hilft dir ein Plan, der regelmäßiges Training vorsieht? Du bist gern in Gemeinschaft? Probiere, Freunde oder Familie mit einzubeziehen – zusammen sind Aktivitäten motivierender.

Nimm an lokalen Sportveranstaltungen oder Kursen teil, um deine Fähigkeiten zu verbessern, Aktivitäten auszuprobieren und neue Leute kennen zu lernen.

Sport zu treiben hat nachweislich positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit. Körperliche Aktivität verbessert die kardiovaskuläre Gesundheit, stärkt Muskeln und Skelettsystem und hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten. Laut einer in *JAMA Psychiatry* veröffentlichten Studie verringert regelmäßige körperliche Betätigung das Risiko depressiver Störungen.

Du erlebst manchmal Anspannung, suchst nach schnell wirksamem Ausgleich und einem Frische-Booster? Bewegung ist genau richtig – ab dem ersten Moment verbessert sich die Durchblutung im Körper und Gehirn! Das fühlt sich einfach gut an – locker zu werden in den Muskeln und im Nervensystem.

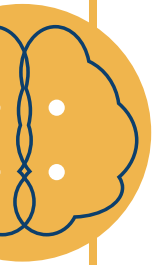
Im Hinblick auf die psychische Gesundheit setzt Sport Endorphine – die Glückshormone – frei, die zum Wohlbefinden beitragen und Stress abbauen. Andere Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, eine bessere Schlafqualität und weniger Angstzustände haben.





Sportchallenge

Probiere neue Sportarten aus und bewerte, wie gut sie dir gefallen haben!



Joggen gehen



Schwimmen



Fahrrad fahren















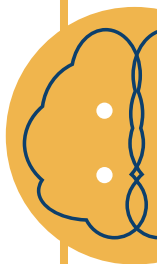


Gesundheitliche Vorteile

Sport zu treiben hat nachweislich positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit.

Körperliche Aktivität verbessert die Gesundheit des Herzens und der Gefäße, stärkt Muskeln und Skelettsystem und hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten. Regelmäßige körperliche Betätigung verringert unter anderem das Risiko, an depressiven Störungen zu erkranken.

Im Hinblick auf die psychische Gesundheit setzt Sport Endorphine – die Glückshormone – frei, die zum Wohlbefinden beitragen und Stress abbauen. Andere Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, eine bessere Schlafqualität und weniger Angstzustände haben.



Und was, wenn du Sport eigentlich nicht so magst? Auch Alltagsaktivitäten wie das Gehen zum Einkaufen, ein Spaziergang (am besten in der Natur), das Benutzen der Treppe und sogar Putzaktionen helfen, alle Systeme positiv zu pushen.



Beständigkeit

Beständigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg bei jeder sportlichen Aktivität. Experten empfehlen, sich realistische Ziele zu setzen und einen regelmäßigen Trainingsplan zu erstellen. Du könntest zum Beispiel mit einem Training pro Woche beginnen und die Frequenz allmählich auf vielleicht zwei- oder dreimal pro Woche erhöhen.

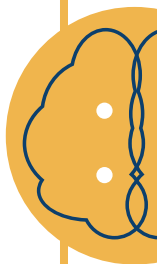
Hierbei gilt: Alles zählt! Fange mit Spaziergängen an und steigere dich langsam, in deinem eigenen Tempo, bis hin zum langsamen Laufen und längeren Strecken, bis du dein Ziel erreicht hast. Hierbei gilt es Geduld zu haben ;-)

Der Schlüssel zur Beständigkeit ist die Motivation. Die beste Motivation entsteht durch Freude! Macht dir eine Aktivität Spaß, so entsteht leicht der Wunsch, weiter zu machen.

Wenn du ein klares Ziel hast, z. B. die Teilnahme an einem Wettkampf oder die Verbesserung deiner Fitness, wirst du eher motiviert bleiben.

Was auch helfen kann, ist das Beobachten deiner Fortschritte – das Aufschreiben deiner Leistung oder der Einsatz von Apps wie Strava oder AdidasRunning kann dir helfen, am Ball zu bleiben!

Vielleicht wirst du nicht immer gleich viel Lust auf Training haben, dann versuche das Training zu modifizieren und leichter zu machen, ohne es ganz ausfallen zu lassen – die Disziplin wird dir helfen, eine Routine zu entwickeln.

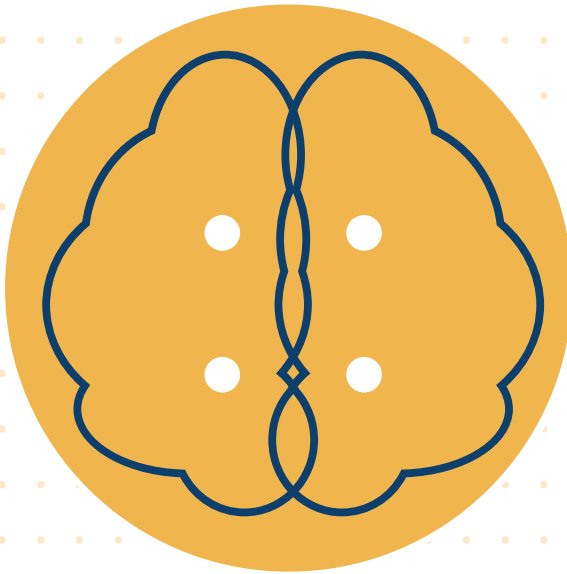


Regeneration

Regeneration ist der Schlüssel zum langfristigen Erfolg im Sport. Nach einem intensiven Training ist es wichtig, dem Körper Zeit zur Erholung zu geben. Experten empfehlen, Ruhetage in deinen Trainingsplan einzubauen, damit sich deine Muskeln erholen können.

Phasen von Training, Erholung und neuer Anforderung in ein für dich passendes Maß zu bringen – das verbessert das Wohlbefinden.

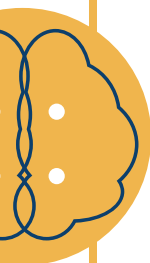
Wichtig sind Dehnübungen nach dem Training, Flüssigkeitszufuhr und eine ausgewogene Ernährung mit viel Eiweiß und Kohlenhydraten. Darüber hinaus kann es hilfreich sein, Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation zu praktizieren, um Stress abzubauen und das geistige Wohlbefinden zu fördern.



BewusstGemacht

Lesen und Literatur

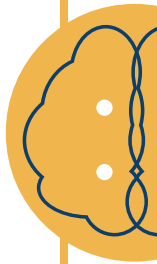
Im Sommer (falls Du noch studierst) hat man mehr Freizeit, also sucht man nach verschiedenen Möglichkeiten, sich zu beschäftigen. Eine dieser Aktivitäten kann das Lesen sein. Durch das Lesen von Büchern verbringst Du deine Freizeit sinnvoll und kannst dich zum Beispiel mit neuem Wissen bereichern oder einfach deine Fantasie erweitern. In diesem Kapitel haben wir Tipps zusammengestellt, wie Du deine Leseschwäche überwinden und realistische Leseziele setzen kannst. Außerdem findest Du einen Lesertracker und eine Liste mit tschechischen und deutschen Autoren, die wir für eine entspannte Sommerlektüre empfehlen.



Tipps zur Überwindung einer Leseblockade

Eine Leseblockade ist ein Zustand, in dem ein Leser keine Motivation oder Inspiration zum Lesen findet. Hier sind einige Tipps, wie man dieses Problem überwinden kann:

1. Wechsele das Genre: Versuche, etwas völlig anderes zu lesen als sonst.
2. Setze dir kleine Ziele: Ein Kapitel pro Tag zu lesen, kann weniger einschüchternd sein als ein ganzer Roman.
3. Schaffe eine Leseroutine: Jeden Tag zu einer bestimmten Zeit zu lesen, kann helfen, eine Gewohnheit zu schaffen.
4. Diskutiere über Bücher: Der Beitritt zu Diskussionsgruppen oder Online-Foren kann Deine Motivation steigern.
5. Besuche eine Bibliothek oder eine Buchhandlung: Eine neue Umgebung kann dich inspirieren, ein neues Buch zu finden.



Realistische Leseziele setzen

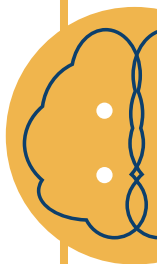
Wenn Du dir realistische Leseziele setzt, kannst Du deine Motivation und Deine Freude an einem Buch erheblich steigern:

1. Setze dir Ziele: Du kannst dir zum Beispiel das Ziel setzen, 12 Bücher pro Jahr zu lesen (eines pro Monat).
2. Nutze Tools wie Goodreads: Diese Plattform ermöglicht es dir, Deine Lesefortschritte zu verfolgen und neue Titel zu entdecken, die Deinen Interessen entsprechen.
3. Schreibe Deine Eindrücke auf: Schreibe nach der Lektüre jedes Buches einen kurzen Kommentar oder eine Rezension; so kannst du dir den Inhalt besser merken.
4. Teilnahme an Challenges: Viele Online-Communities bieten Lese-Challenges an, um Dich zu motivieren, verschiedene Genres oder Autoren zu lesen.

Lesetracker

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

- 0 Seiten
- 1–15 Seiten
- 16–30 Seiten
- 31–50 Seiten
- 51–70 Seiten
- 70 < Seiten



Was kannst Du im Sommer lesen?

Eine Auswahl bedeutender tschechischer Autoren:

1. Karel Čapek

- Bílá nemoc
- Válka s mloky
- R.U.R.

2. Jaroslav Hašek

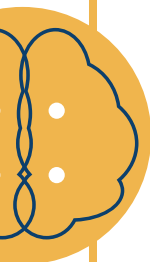
- Osudy dobrého vojáka Švejka za světové války

3. Bohumil Hrabal

- Ostře sledované vlaky
- Postřižiny
- Obsluhoval jsem anglického krále

4. Milan Kundera

- Nesnesitelná lehkost bytí
- Žert



Zeitgenössische tschechische Autoren:

1. Radka Třeštíková

- Bábovky
- Osm
- Veselí

2. Michal Viewegh

- Báječná léta pod psa
- Sedm svateb a jeden rozvod

3. Patrik Hartl

- Nejlepší víkend
- Okamžiky štěstí
- Malý pražský erotikon

4. Radka Denemarková

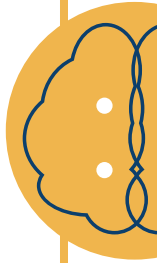
- Čokoládová krev
- Hodiny z olova

5. Alena Mornštajnová

- Hana
- Hotýlek

6. Kateřina Tučková

- Žitkovské bohyně
- Fabrika



Eine Auswahl bedeutender deutscher Autoren:

1. Johann Wolfgang von Goethe

- Faust
- Die Leiden des jungen Werthers

2. Friedrich Schiller

- Die Räuber
- Kabale und Liebe

3. Thomas Mann

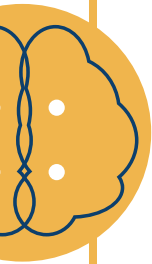
- Zauberberg
- Der Tod in Venedig

4. Hermann Hesse

- Der Steppenwolf
- Demian

5. Franz Kafka

- Der Prozess
- Die Verwandlung
- Das Schloss
- Der Verschollene

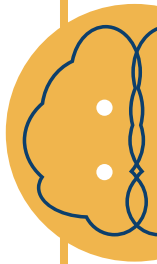


Zeitgenössische deutsche Autoren:

1. Juli Zeh & Simon Urban
 - Zwischen Welten
2. Jenny Erpenbeck
 - Kairos
3. Ulrike Draesner
 - Zu lieben
4. Robert Seethaler
 - Der letzte Satz
5. Daniel Kehlmann
 - Die Vermessung der Welt

Zeitgenössische tschechische Autoren, die auf Deutsch schreiben:

1. Michael Stavarič
 - Stillborn
 - Phantom
2. Jaroslav Rudiš
 - Nebe pod Berlínem/Himmel unter Berlin
 - Alois Nebel



Wie man der Lesergemeinschaft beiträgt

Der Beitritt zu einer Gemeinschaft von Lesern kann Dein Leseerlebnis bereichern:

1. Online-Gruppen

- Schließe dich Facebook-Gruppen oder Reddit-Diskussionen über Bücher an.

2. Leseclubs:

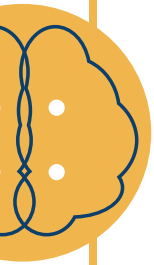
- Nimm an einem lokalen Leseclub teil; der Austausch mit anderen kann sehr inspirierend sein.

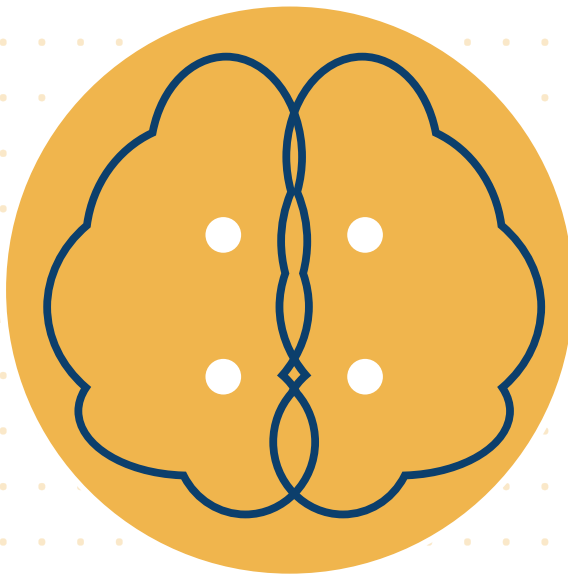
3. Soziale Medien:

- Folge Autoren oder Bookstagrammern auf Instagram, um Buchempfehlungen zu erhalten.

4. Diskussionen mit Freunden:

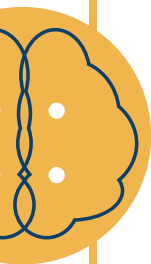
- Mit Freunden über gelesene Bücher zu sprechen, kann zu neuen Entdeckungen führen.





BewusstGemacht

Musik und Kunst



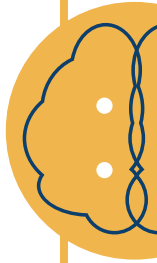
Das Schöne an den Künsten ist ja, dass sie so vielseitig sind. Egal ob auf dem Festival oder im stillen Kämmerlein, ob im Museum oder im Workshop, für jeden Sozialtyp ist etwas dabei. Und wenn man selbst tätig wird, erfährt man einen so enormen Schub an Selbstwirksamkeit, dass die Sorge vor der nächsten großen Herausforderung im Job oder im Studium ein bisschen weniger wird.

Aber wo anfangen? Vielleicht kann Dich Deine lokale Kunstsammlung oder ein Club inspirieren. Sicher ist, wer einmal angefangen hat, hört so schnell nicht mehr auf!

Punkt, Punkt, Komma, Strich, fertig ist...

Egal ob Fotografie, Zeichnen oder ein neues Instrument – an ein paar grundlegende Tipps kann man sich überall halten.

- **Fang einfach an:** Finde ein Mittelmaß zwischen Deinem Ehrgeiz und der einfachsten Ausführung.
- **Probier Dich aus:** Vielleicht hast Du bloss noch nicht das richtige Material oder das richtige Genre gefunden.
- **Lass Dich inspirieren:** In den Untiefen des Internets gibt es ja bekanntlich alles. Aber vielleicht überrascht Dich auch ein berühmter Künstler nochmal.
- **Mach Fehler:** Wäre es nicht wunderbar, einfach mal alles falsch machen zu dürfen? Und wer weiß schon, ob der „Fehler“ nicht ein neuer Trend wird...



Was Deutschland und Tschechien zu bieten haben

Zugegeben, die folgenden Auflistungen entsprechen eher der „klassischen“ Kunst und Musik, aber der Ruhm wird ja begründet sein. Und beim nächsten Städtetrip kann man sich mal in die eine oder andere Kunstsammlung verirren.

Maler und Komponisten aus Tschechien und Deutschland

Maler Tschechiens: Alfons Mucha, Václav Hollar, František Kupka

Komponisten Tschechiens: Antonín Dvořák, Bedřich Smetana

Maler Deutschlands: Albrecht Dürer, Caspar David Friedrich, Gerhard Richter

Komponisten Deutschlands: Johann Sebastian Bach, Ludwig van Beethoven, Richard Wagner

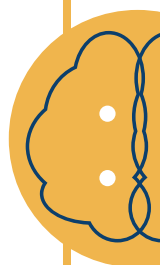
Galerien und Ausstellungen in Tschechien und Deutschland

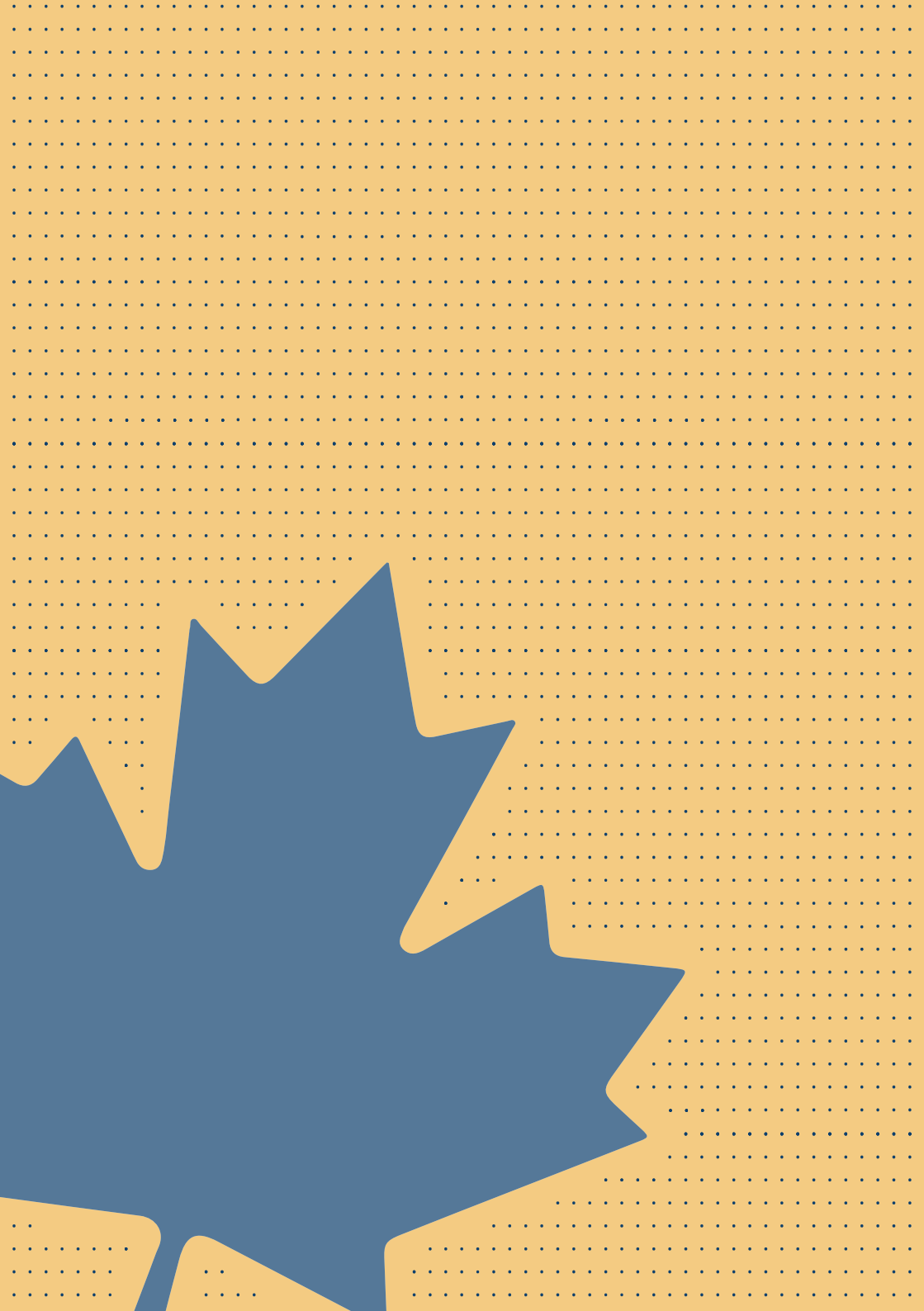
Nationalgalerie Prag (Prag): Eine umfangreiche Sammlung tschechischer und internationaler Kunst vom Mittelalter bis zur Gegenwart.

DOX Zentrum für zeitgenössische Kunst (Prag): Eine moderne Galerie mit Schwerpunkt auf zeitgenössischer Kunst und Design.

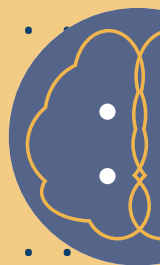
Staatsgalerie Berlin (Berlin): Enthält bedeutende Werke der europäischen Malerei vom Mittelalter bis zur Gegenwart.

Kunsthalle Hamburg (Hamburg): Präsentiert ein breites Spektrum moderner und zeitgenössischer Kunstbewegungen.





Herbst wizpod



Willkommen im Herbst! Vítejte na podzim!

Der Herbst ist die Jahreszeit, in der der Sommer ausklingt... sich mit dem Herabfallen der Blätter und kälter werdenden Temperaturen verbindet...

Herbstmelodie

Die Blätter tanzen leis´ im Wind,
Ein Farbenspiel, das bald verglimmt.
Der Herbst flüstert sanft sein Lied,
Bis ihn der Winter bald besiegt.

Podzimní melodie

Listy ve větru tiše tančí,
hra barev, která brzy skončí.
Podzim jemně šeptá píseň svoji,
než ho zima v boji skolí.

In diesem Teil kannst du dich mit

- Der deutsch-tschechischen Vergangenheit und
 - deiner eigenen Vergangenheit
 - Achtsamkeit
- beschäftigen.



Deutsch-tschechische Vergangenheit

Mittelalterliche Beziehungen:

Im Mittelalter gab es enge wirtschaftliche und kulturelle Verbindungen zwischen deutschen Siedlern und der tschechischen Bevölkerung, insbesondere in Böhmen und Mähren.

Habsburger Monarchie:

Ab dem 16. Jahrhundert gehörte Böhmen zur Habsburger Monarchie, was zu einer verstärkten deutschen Einflussnahme in der Region führte.

Nationalismus im 19. Jahrhundert:

Im 19. Jahrhundert wuchs der tschechische Nationalismus, was zu Spannungen zwischen der tschechischen und der deutschen Bevölkerung führte.

Erster Weltkrieg:

Nach dem Ersten Weltkrieg (1914–1918) wurde die Tschechoslowakei gegründet, was die deutsche Minderheit in der neuen Nation unter Druck setzte.

Münchener Abkommen (1938):

Das Münchener Abkommen führte zur Abtretung des Sudetenlandes an Deutschland, was zu einer massiven Vertreibung und Diskriminierung der tschechischen Bevölkerung führte.

Zweiter Weltkrieg:

Während des Zweiten Weltkriegs war die Tschechoslowakei unter deutscher Besatzung.



Nachkriegszeit:

Nach dem Krieg wurden viele Deutsche aus der Tschechoslowakei vertrieben, was zu einem tiefen Bruch in den Beziehungen führte.

Wende und EU-Integration:

Nach der Wende 1989 und der Teilung der Tschechoslowakei 1993 verbesserten sich die Beziehungen zwischen Deutschland und Tschechien, insbesondere durch die EU-Integration.

Gegenwart:

Heute sind Deutschland und Tschechien enge Partner in der Europäischen Union, und es gibt zahlreiche Initiativen zur Förderung des interkulturellen Dialogs und der Zusammenarbeit, wie zum Beispiel das JuFo.

... nun hast du ganz viel über die deutsch-tschechische Geschichte erfahren!

Jetzt hast du hier Platz, deine eigene Geschichte und Vergangenheit zu rekapitulieren und die wichtigsten und prägendsten Momente deines Lebens aufzuschreiben. Dies können sonnige (glückliche/ erfolgreiche/...) oder regnerische Momente (traurige/ enttäuschende/ ...) Momente gewesen sein.



Eben hast du prägende Momente deines Lebens rekapituliert und fragst dich vielleicht, in welchem Bezug das zum Aspekt der Nachhaltigkeit steht.

Nachhaltigkeit im Sinne der gezielten und bewussten Selbstentwicklung bedeutet auch, dass wir uns mit unserer eigenen Vergangenheit auseinandersetzen, mit den schönen und aber auch den harten und unschönen Momenten.

Das Verdrängen und Verleugnen von belastenden Gedanken, Erinnerungen und Wünschen ist zwar ein ganz menschlicher Mechanismus, bringt uns im Verarbeiten jedoch leider nicht weiter.

Ganz im Gegenteil: Unvollständig verarbeitete Inhalte sind nie wirklich „weg“, denn sie bleiben bestehen, können mentale Unruhe verursachen und beschäftigen uns fortlaufend gedanklich, auch wenn wir dies vielleicht nicht bewusst wahrnehmen oder verstehen.

Emotionale Trigger können dazu führen, dass schmerzhaft Gedanken und Verhaltensweisen wieder zum Vorschein kommen, manchmal plötzlich und unerwartet.

Solche emotionalen Trigger bzw. Reize sind zum Beispiel bestimmte Wörter, Ereignisse, Erinnerungen, Bilder, Geräusche, Gerüche, Empfindungen.

Diese können starke emotionale Reaktionen hervorrufen und ein als schwierig empfundenes oder sogar traumatisches Ereignis oder Erlebnis wieder intensiv in das Erleben bringen und eine emotionale Reaktion im Hier und Jetzt auslösen.



Jeder hat einzigartige Erfahrungen, die ihn auf unterschiedliche Weise beeinflussen.

Aufmerksam gegenüber uns selbst zu sein und zu bemerken, wie wir uns fühlen, wenn wir „getriggert“ wurden, ist der erste Schritt, um unsere emotionalen Trigger zu identifizieren.

Doch Trigger sind nicht immer leicht zu erkennen, manchmal können sie auch körperlich spürbar werden und Symptomen von Panik ähneln.

Und sobald wir Trigger erkannt haben, können wir Schritte unternehmen, um unsere Reaktionen zu ändern oder wenigstens zu steuern.

Helfende Unterstützung können in solchen Momenten sichere und stabile Beziehungen zu Menschen sein, die dich verlässlich begleiten und die dich akzeptieren.

Selbstfürsorge mit allem, was dir gut tut und was du gerne magst, ist eine echte Hilfe, mentale Stärke zu gewinnen.



Erste Maßnahmen, um in die Ruhe zu finden, könnten sein:

Zähle langsam eine Zahlenreihe z.B. von 1-10 in Gedanken oder leise vor dich hin. Das bindet Unruhe in den Gedanken und stabilisiert dich mental.

Methoden wie das Drücken eines Igelballs, das Eintauchen der Hände in kaltes oder warmes Wasser, das Trinken von Wasser, Lutschen eines Bonbons oder Kauen eines Pfefferminzkaugummi oder das Riechen eines guten Dufts können dabei unterstützen, emotional und gedanklich wieder in den gegenwärtigen Moment zu kommen.

Versuche möglichst häufig, bewusst Situationen mit Wohlbefinden zu erleben und deine Ressourcen zu stärken.

Die Methode des Journaling kann dir helfen, deine Gedanken zu entwirren, innere Ruhe aufzubauen und Klarheit zu gewinnen.



Beratungsstellen können dich unterstützen, wenn du Fragen hast und Rat möchtest:

Sozialpsychiatrische Beratungsstellen für Kinder und Jugendliche bestehen in jeder Stadt und Region

Wenn du Sorgen hast und dich mental belastet fühlst, kannst du anonym und kostenfrei Beratung erhalten:

Telefonseelsorge (jeden Tag 24 Stunden):
0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222

Nummer gegen Kummer:

116 111 (Montag-Samstag 14.00–20.00 Uhr)

www.nummergegenkummer.de

Professionelle Fachkräfte informieren über mentale Gesundheit und Hilfen bei psychischer Erkrankung

<http://tomonimentalhealth.org/>



BewusstGemacht



„Achtsamkeit ist ein aufmerksames
Beobachten, ein Gewahrsein, das völlig frei
von Motiven oder Wünschen ist, ein
Beobachten ohne jegliche Interpretation
oder Verzerrung.“

Jiddu Krishnamurti

Achtsamkeit ist ein wichtiges Tool, um ausgleichend auf emotionale Trigger reagieren zu können.


Achtsamkeit bedeutet, dass man einer Sache seine volle Aufmerksamkeit schenkt und sich ihrer voll bewusst ist. Man muss sich bei diesem „Unitask“ ganz genau darauf konzentrieren, um wirklich zu erkennen, was man tut. Das ist das Gegenteil des „Multitask“ mit mehreren Dingen gleichzeitig.

In Momenten voller Aufmerksamkeit ist man wach und klar im Gedanken. Dabei konzentriert man sich auf eine einfache Weise. Hört sich leicht an? Achtsamkeit braucht etwas Übung, denn anfangs ist „Gedankenkonfetti“ ganz normal. Mit dem Wiederholen wird es immer leichter, ganz fokussiert zu bleiben...



Hier ein kleiner Guide für den allerersten Start in die Achtsamkeit:

*Setze dich bequem und entspannt hin.
Wähle eine Sache, auf die du dich
konzentrieren möchtest, wie zum Beispiel ein
Wort oder deine Atmung.*



*Probiere gerne aus, dich auf deine
Atmung zu konzentrieren: Atme normal
weiter und schließe, wenn du magst, deine
Augen. Während du ein- und ausatmest,
nimm einfach jeden Atemzug zur Kenntnis.*

*Beachte deine Atmung auf einfache
Weise, ohne etwas zu verändern.*

*Jedes Mal, wenn deine Gedanken
abschweifen, erinnere dich locker daran,
dass du dich eigentlich auf deine Atmung
konzentrieren möchtest.*

*Atme ruhig weiter, entspanne dich weiter und
achte weiterhin auf deine Atmung.*

*Kannst du spüren,
wie du die Luft einatmest?*

*Bemerkst du, wo sich dein
Körper leicht bewegt?*

*Kannst du auf das Heben und Senken deiner
Brust und deines Bauches achten?*

*Richte deine Aufmerksamkeit immer wieder
auf deinen Atem, wenn deine Gedanken
in eine andere Richtung fließen.*

*Versuche dies für eine Weile zu tun, solange
es dir angenehm ist. Das können anfangs
5–10 Atemzüge sein oder einige Minuten.*

*Recke und strecke dich zum Abschluss und
reibe deine Handflächen schnell
gegeneinander, bis sie ganz warm werden.*



Achtsamkeitsbingo

Ein Beispiel für Achtsamkeit im Alltag, ist ein Achtsamkeits-Bingo.

Hierbei hast du viele kleine Übungen zur Auswahl und kannst diese in deinen Alltag einbauen und ausprobieren.

Idealerweise wählst du versuchsweise eine Übung pro Tag und falls sie dir gefällt, wiederhole sie wieder am nächsten Tag und dann am übernächsten, ...

Das Ziel ist es, aufmerksam für den gegenwärtigen Moment zu sein und das Besondere im Alltäglichen zu entdecken.



Beobachte eine Minute aufrecht sitzend Deinen Atem.	Iss eine Mahlzeit ganz ohne Ablenkung.	Schreib am Ende des Tages drei Dinge auf, für die Du dankbar bist.	Lass am Fenster stehend/ beim Spaziergang für eine Minute den Blick in die Ferne schweifen.	Denk für 1-2 Minuten mit geschlossenen Augen an einen lieben Menschen oder eine wohlthuende Situation.
Such eine Qi-Gong-Übung aus dem Internet und praktiziere sie für 5 Minuten.	Reib Deine Handflächen aneinander, bis sie warm sind, und leg sie dann einige Momente auf die Augen. Spür die Wärme.	Koch Dir eine Tasse Tee, nimm Dir etwa zwei Minuten Zeit und genieß den Tee achtsam.	Sprich einen Freund/ Freundin an und frag, wie der Tag bisher war. Hör dann offen und aufmerksam zu.	Hör einen Song mit geschlossenen Augen und achte auf Rhythmus und Melodie.
Heb im Stehen für eine Minute mit jedem Einatmen die Arme und senke sie mit dem Ausatmen	Schließ für eine Minute die Augen und nimm bewusst die Umgebungsgerausche wahr.	<i>Platz für deine Idee!!</i>	Verzichte bewusst auf Mediennutzung wie Musik oder Handy während du unterwegs bist.	Mach den Emotions-Check: Welche Stimmung nimmst Du im Moment wahr? Bewerte sie nicht, sondern nimm sie einfach nur wahr.
Nimm bewusst einen anderen Weg als den üblichen.	Lächle im Alltag einen Menschen an oder mach ihm ein Kompliment.	Nimm einen Alltagsgegenstand zur Hand und fühl mit geschlossenen Augen Form, Textur und Temperatur.	Beende den Tag mit einem Dankeschön für etwas, das Du heute geschafft hast.	Schalte dein Handy für 3 Stunden vollständig aus.



Wenn wir das Gefühl haben, in der Luft zu hängen und die Kontrolle zu verlieren, können dir vertraute Abläufe helfen, dir ein Stück Sicherheit und Macht über dich selber wiederzugeben.

Mit diesen beiden Übungen kannst du eine Routine aufschreiben und/oder zusammenstellen, mit der du dich wohlfühlst und die dir helfen kann, den Alltag zu meistern!

Vielleicht baust du auch ein- oder zwei Achtsamkeitsübungen neu mit ein, die dir gefallen haben? Oder ergänzt Elemente aus deiner „Happy – Do – List“?



Hier hast du die Möglichkeit,
eine **Tagesroutine** zu entwerfen:

Vorbereitung am Abend vorher – kannst du
etwas für den nächsten Tag vorbereiten,
dass dir den Start in den Tag erleichtert?

Morgens

Mittags

Nachmittags

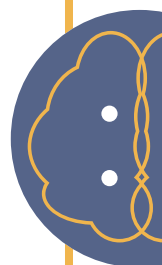
Abends

Nachts vorm Schlafen



Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.

Thich Nhat Hanh





Das Radio Prague International strahlt Beiträge zur tschechischen Geschichte, auch mit Fokus auf deutsch-tschechische Beziehungen, aus und informiert zusätzlich über Kultur, Gesellschaft und vieles Weitere im deutsch-tschechischen Kontext!

Die Body2Brain-App bietet dir 15 Übungen für Entspannung und die richtige Energie im Alltag. Ideal für eine kurze und schnelle Achtsamkeitseinheit zu Hause oder unterwegs



Die „Initiative Gesundheit und Arbeit“ sammelt verschiedenste Veröffentlichungen unter Anderem zu Thema Psyche und Erholung.



BewusstGemacht



Winter quiz





BewusstGemacht

Úvod

S příchodem zimy by se nejjeden člověk nejraději zabalil do deky, popíjel čaj a sledoval své oblíbené seriály. Pro někoho může být toto roční období ale velmi psychicky náročné, neboť se dny zkracují, je brzy tma, a to má dopad i na naši náladu. My ti ukážeme, co za tím vším stojí. Například takový vitamín D3 ti může pomoci v boji proti těmto nepříjemným stavům. Vzpomínáš si, jak v létě svítilo slunce a automaticky ti to zlepšilo náladu, i když den nezačal úplně slibně? Slunce hraje totiž vedle vitamínu D3 také velkou roli při regulaci úrovně serotoninu, tedy hormonu štěstí, v těle. Pokud ho má člověk nedostatek, zvyšuje se pravděpodobnost zimní deprese. Tento zimní smutek není nic příjemného, může to být jen sezónní, ale nějaké šrámy na duši i tento krátkodobý stres zanechá, a my jsme tu, abychom ti ukázali, jak v tomto ročním období fungovat.



Únava

Nejdříve se pojďme podívat na již zmíněnou zimní únavu. Mezi její nejčastější projevy může patřit:

- Únava a slabost i po dostatečném spánku (7–9 hodin)
- Nechuť cokoliv dělat
- Malátnost, nesoustředěnost

Jak to řešit?

1) Spánek

Důležité je udržovat si stále stejnou spánkovou rutinu. Chod' spát každý den ve stejnou dobu a spi nejlépe 7–9 hodin. Více ke spánku zmiňujeme v podkapitole Cirkadiánní rytmus nebo v kapitole “Jaro”.

2) Omez kávu

Při únavě mnozí z nás sahají právě po kávě. Může být skvělým pomocníkem, ale také nám může rozhodit celý bio-rytmus, narušovat naši schopnost usnout a snižovat tak kvalitu spánku.

Pokud kávou spánek doháníš, může ti to spíše uškodit a po nějaké chvíli budeš více unavený.

3) Pohyb

Je naprosto pochopitelné, že v chladném počasí se člověku moc do pohybu nechce, ale zrovna pohyb je v boji proti zimní únavě klíčový. K produkci endorfinů naprosto stačí krátký pohyb, tedy například procházka. Pokud jsi sportovní nadšenec, můžeš se třeba i proběhnout. Důležité je být i na čerstvém vzduchu a nehýbat se jen v hale/posilovně. Uvidíš, jak se ti zlepší nálada.


4) Strava

V zimě je důležité přijímat dostatek bílkovin. Zařaď do jídelníčku maso, vejce, zakysané výrobky, mléčné výrobky, luštěniny, obiloviny, ořechy, atd.

5) Doplnuj vitamíny

V zimním období se doporučuje zaměřit se na potraviny bohaté na vitamín A, C, D a B, neboť jsou dobré na imunitu.



- 
- Vitamín C: citrusy, kiwi, meloun, mango, paprika, brokolice, květák, zelí, špenát, brambory
 - Vitamín A: maso, játra, mléko, máslo, rybí tuk, vaječné žloutky
 - Vitamín B: mléko, sýr, vejce, játra, avokádo, ryby, řepa, brambory, ořechy
 - Vitamín D: ryby, sluneční záření

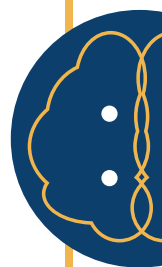
Vitamínu D se budeme věnovat blíže v další kapitole.

6) Hydratuj

Pití vody bývá velmi často odbýváno. To je však problém, protože dehydratace je spojována s únavou a o ostatních důsledcích ani nemluvě. Je důležité během dne vypít přibližně 30–45 ml tekutin na 1 kg hmotnosti. Pokud piješ kávu, měl/a bys po ní také tekutiny doplnit, neboť má káva diuretické účinky.

Ačkoliv je zimní únava běžným jevem, neměli bychom před ní zavírat oči, neboť

může vést i k větším problémům, jako např. k depresi nebo fyzickým problémům. Pokud se však budeš řídit uvedenými pravidly, budeš se cítit alespoň o trošičku lépe.



Vitamín D3

Vitamín D3 je pro lidské zdraví naprosto klíčový. Je možné jej získat z potravin, ale není jich mnoho. Nejvíce ho získáváme působením slunečního záření na naši pokožku. Jelikož se na nás v zimních měsících sluníčko zrovna moc neusmívá, musíme ho suplementovat. Projevy nedostatku slunečních paprsků jsou deprese, úzkosti, špatný stav kostí, imunita, hormonální dysbalance, přejídání atd. Vedle toho nedostatek tohoto vitamínu způsobuje i narušení spánku a imunity. Doporučená dávka tohoto vitamínu je 8895 IU denně.

Potraviny bohaté na Vitamín D (100g):

- Olej z tresčích jater: 10 000 IU
- Mečoun obecný: 666 IU
- Pstruh duhový: 635 IU
- Losos: 526 IU
- Žloutek: 218 IU
- Sardinky: 193 IU

Je zde patrné, že potraviny s obsahem D3 jsou velmi omezené, proto je třeba ho doplňovat suplementy.

A jaké má vlastně účinky?


- Posiluje kosti a svaly
- Posiluje imunitu
- Potlačuje sezónní depresi
- Snižuje vysoký krevní tlak
- Atd.



Všechny informace převzaty z:
<https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/ucinky-vitaminu-d3-na-lidsky-organizmus/>

Sport

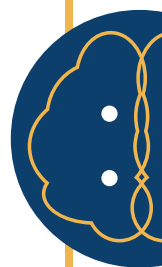
V zimě se člověku do sportu zrovna moc nechce. Člověk se rád drží v teple a představa, že by se ze svého teplého domova měl přinutit například k venkovnímu běhu, je méně reálná. Kdo ale řekl, že si nemůžeš zacvičit i doma?




Existuje mnoho videí např. na YouTube, která jsou zdarma. Nemusí to být jen monotónní posilování, můžeš zkusit i taneční cvičení se svými oblíbenými písničkami, které tě nezařejí jen fyzicky, ale i u srdíčka. Vedle cvičení doma se můžeš věnovat i zimním sportům jako lední bruslení nebo lyžování. Cílem však není vypsát seznam sportů, kterým se můžeš věnovat, ale vysvětlit důležitost pohybu v zimním období.

Serotonin, tzv. „šťastný hormon“, na jehož hladinu v těle má veliký vliv sluneční záření, kterého je právě v zimě méně, se dá vedle vyvážené stravy a dostatečného spánku doplnit pohybem. Nejenže se tedy přes zimu budeš

udržovat fit, ale také budeš mít lepší náladu.
Pro více informací o sportu nakoukni do kapitoly “Jaro”.



Cirkadiánní rytmus



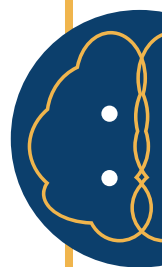
Cirkadiánní rytmus, tedy určité biologické hodiny, označuje přizpůsobení živých organismů pravidelným změnám faktorů životního prostředí (například rotace země kolem své osy, střídání dne a noci) a faktorů fyziologických. Jedním z těchto biorytmů je i např. menstruace. Jde o koloběh kolísání aktivity a bdělosti nejčastěji s denní, měsíční nebo roční periodou. Každý jedinec má cirkadiánní rytmus trochu jiný, proto se často říká, že je někdo „ranní ptáče“ nebo „noční sova“. Pokud je tento přirozený biorytmus jakkoliv narušen (např. přítomností modrého světla před spaním, nedostatkem spánku atd.), mohou se objevit problémy jako nespavost, únava nebo i duševní onemocnění (deprese atd.). Naopak správné nastavení tohoto rytmu je pro tělo velmi prospěšné. Existují 4 pilíře cirkadiánního rytmu.

1) Světlo

Světlo velmi ovlivňuje fungování těla. Večer, než jdeme spát, máme často rozsvícenou lampičku nebo koukáme do telefonu. Světlo podporuje bdělost, tma má za následek ospalost. Pokud ve večerních hodinách nadměrně svítíme umělým světlem, je to pro organismus matoucí. Nebude se produkovat tolik melatoninu, tudíž se nám bude špatně usínat a spánek nebude kvalitní. Ignorujeme tím přirozené signály těla, že už je čas jít spát.

2) Spánek

Že je spánek pro tělo velmi důležitý, snad ani psát nemusím. Je důležité dbát nejen na délku spánku, ale i na to, kdy chodíme spát. Je potřeba, abychom prošli všemi fázemi spánku (lehký spánek, střední spánek, hluboký spánek a REM spánek). Ten nejlepší spánek probíhá mezi 22:00 a 2:00.



3) Jídlo

Stejně jako u spánku je i u stravy důležitá pravidelnost. Ráno by se mělo určitě snídat a poslední jídlo dne by mělo být 2–4 hodiny před spaním. Během spánku bychom neměli tělo zatěžovat trávením, mohlo by to negativně ovlivnit kvalitu spánku. Noční zobání způsobuje vedle toho i přibírání, neboť trávení je večer pomalejší. Základem jsou alespoň 3 jídla denně.

4) Pohyb

Pravidelné cvičení má pro tělo blahodárné účinky. Pomáhá nám s trávením, zlepšuje činnost orgánů včetně srdce, zvyšuje kvalitu spánku a podporuje duševní zdraví. Stačí i jen jednoduchá chůze nebo běh. Hlavně by ti ale měl dělat radost.

Zdroj:

<https://www.gofit.cz/blog/cirkadianni-rytmus-co-to-je-a-jak-ho-nastavit/>

Pokud by ses chtěl/a o cirkadiánním rytmu dozvědět více, doporučuji knihu Cirkadiánní kód. Najdeš tam podrobný popis těchto procesů v těle a rady, které ti pomůžou si tento biorytmus udržet.



Techniky proti stresu

„Stress management“ je důležitý celoročně. Především však v zimě bývá člověk velmi unavený a stres nás může kvůli tomu mnohem snadněji ovládnout. Do určité míry je stres přirozený a motivující, pokud však překročí tuto pomyslnou linku, může nám spíše uškodit.

Jak tedy na něj?

1) Vytvoř si deník, kam si budeš zaznamenávat, kdykoliv máš stres

Zápis by mohl vypadat následovně:

- Míra stresu (na stupnici 1–10)
- Co způsobilo tento stres?
- Jak jsi na něj reagoval/a?
- Co ti pomohlo se uklidnit?

Monitorovat, v jakých chvílích máme největší stres/úzkost a co nám proti němu pomohlo, je první a velmi důležitý krok. Někdy totiž už ani nevnímáme, že v nějakém stresu jsme, protože ignorujeme vnitřní signály, stále

někam spěcháme a pak se divíme, že jsme po celém dni tak unavení nebo nevrlí na své blízké. Když si však začneme všimnout toho, co se v nás děje, můžeme s tím mnohem snadněji pracovat.

2) Nahrad' nezdravé strategie zvládání stresu těmi zdravými

Troufám si říct, že každý člověk si během života osvojil nějakou nezdravou strategii zvládání stresu. Tyto strategie mohou vypadat následovně:

- užívání alkoholu
- kouření
- neustálé nakupování nových věcí
- přejídání se
- prokrastinace
- izolace od blízkých
- vyplňování každé minuty během dne nějakou aktivitou
- vylévání vzteku na ostatní

Všechny tyto strategie přinesou spíše více škody než užitku. Mnoho z nich děláme už



automaticky, aniž bychom si je uvědomovali, proto je důležité začít si všímat toho, co se v nás děje, abychom zamezili jejich opakování a nahradili je těmi užitečnými.

3) Zdravé strategie zvládání stresu

- **Pohyb**

Jakákoliv forma pohybu pomáhá zmírňovat stres.

- **Lépe si plánuj čas**

Někdy máme tendence vzít si toho na sebe moc a potom nestíháme a výsledkem je stres. Plánuj si proto lépe svůj čas a naučte se prioritizovat své denní aktivity. Velmi důležité je také plnit náročné věci krůček po krůčku, a ne celé najednou. Někdy je málo více.

- **Setkávej se s lidmi, se kterými je ti dobře**

Když si máš o svých problémech s kým popovídat, je to hned o něco jednodušší. Není nad blízké, kteří si tě rádi vyslechnou a podpoří tě.



- **Udělej si čas na sebe**

Vedle setkávání s přáteli je velmi důležité, aby ses cítil/a dobře i sám/sama se sebou. Pracuj na svém vztahu k sobě, nauč se strávit svůj čas kvalitně, a dělej, co tě baví, relaxuj.

- **Udržuj si zdravý životní styl**

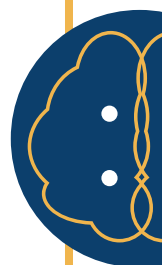
S vnitřní spokojeností souvisí i to, jak se cítíš ve svém vlastním těle. Udržuj rovnováhu zdravým životním stylem. Pokud budeš své tělo vyživovat kvalitními potravinami, poděkuje ti za to.

4) Osvoj si techniky pro rychlou úlevu od stresu:

Někdy na člověka přijde náhlá a velmi nepříjemná úzkost. Je dobré vědět, co v takové chvíli dělat. Zde jsou 2 techniky, které jsme pro tebe našli:

- **5-4-3-2-1**

Tato technika zapojuje všechny smysly a mně upřímně pomáhá nejvíce. Pokud





si všimneš, že na tebe přichází úzkost, začni zhluboka dýchat a následuj tyto kroky, které ti pomohou uzemnit se:

- o Uvědom si **5** věcí, které vidíš kolem sebe. Například tužku, skvrnu, strom, ...
- o Uvědom si **4** věci, kterých se můžeš ve svém okolí dotknout a dotkni se jich. Například tvoje vlasy, židle, ...
- o Uvědom si **3** věci, které slyšíš. Například hlasy kolem sebe, kručení v břiše, hluk z ulice, ...
- o Uvědom si **2** věci, které cítíš. Například svůj vlastní parfém, kytku, mýdlo, ...
- o Uvědom si **1** věc, kterou můžeš ochutnat. Například můžeš cítit ještě zbytek oběda, žvýkačku, ... Nebo si dej do pusy třeba bonbon a vnímej jeho chuť.

Někdy si stačí uvědomit první 2–3 body a úzkost ustoupí, technika je opravdu účinná, a přitom tak jednoduchá. Napojení na smysly pomáhá se na chvíli dostat z hlavy a vnímat své tělo, což málokdy

děláme. Když se budeš cítit přehlcn/á, vyzkoušej tuto techniku, hned se ti udělá lépe.


- **Hluboké dýchání**

Dech je také skvělý pomocník pro redukci stresu. Stačí se začít nadechovat do břicha po dobu 6 sekund, zadržet dech na 4 sekundy a pak prudce vydechnout. Tato technika ti opět pomůže napojit se na své tělo a uklidnit se.

Technik je samozřejmě více, ale my jsme pro tebe našli ty nejrychlejší. Pokud by ti ani jedna nevyhovovala, na internetu určitě najdeš jiné, které ti mohou pomoci.



Sebereflexe



V zimních měsících často reflektujeme nad uběhlým rokem. Můžeme se za ním ohlížet pozitivně, ale někdy se můžeme cítit, jako že jsme nic nestihli, že se nám něco nepovedlo. Začneme se srovnávat s ostatními a pak je těžké najít nějaká pozitiva. Je důležité si při reflektování podávat ty správné otázky a být vůči sobě vstřícní. Zaměř se na to, co se ti naopak povedlo a za co jsi tento rok vděčný/á. Pomůže ti v tom tento úkol:

Napiš sám sobě dopis!

Zde jsou otázky, které ti při jeho psaní mohou pomoci:

Na co jsem tento rok nejvíce hrdá/hrdý?

Jak jsem se jako člověk tento rok změnil/a?

S kým jsem se cítil/a nejlépe?

Co pro mě byla největší výzva?

Největší lekcí pro mě bylo ...

A page from a notebook with a yellow border and 18 horizontal blue lines for writing.



Domácí aktivity

V zimě se může někdy člověk začít tak trochu nudit, protože venku se toho v chladném počasí moc dělat nedá. Člověk se tedy nějak musí zabavit doma. My pro tebe máme tipy na relaxační domácí aktivity, které tě v zimě zcela jistě zabaví.

Pečení

K zimním domácím aktivitám patří bezpochyby pečení cukroví. Domácnosti se kolem Vánoc cukrovím jen hemží. Je to fajn aktivita, do které se může zapojit celá rodina, nebo také můžeš péct s přáteli.

Deskové hry, omalovánky

Deskové hry jsou skvělý způsob, jak strávit čas s blízkými, a ještě u toho mít plno zábavy. Připravte si večer nějaké dobré jídlo, zapněte muziku a hra může začít.

Pokud nejsi na deskové hry a raději by sis užil/a chvíli sám/sama se sebou, skvěle se dá volný čas využít s omalovánkami pro dospělé.

Je to skvělá forma relaxu a detoxu od sociálních sítí.

Puzzle

Fajn strávené odpoledne může být i u puzzle. Skládáním puzzle se zabavíš klidně i na pár hodin, a navíc u toho čas utíká velmi rychle.

Čtení knih

Kdo by se v zimě nechtěl nejraději zabalit do deky s teplým čajem a přečíst si nějakou napínavou knihu? To je naprostá definice „cosy winter“.

Pletení/háčkování

Do pořádné zimy je potřeba i pořádného svetru. Není lepší pocit než si nějaký svetr uplést sám. Nauč se plést nebo háčkovat, je to skvělá odpočinková činnost a věř mi, že se od ní neodtrhneš celou zimu!

A pokud by pro tebe svetr byl moc těžký, naši jsme pro tebe alespoň jednoduchý návod na oboustrannou chobotničku, kterou můžeš



dát i najevo, jak se zrovna cítíš!



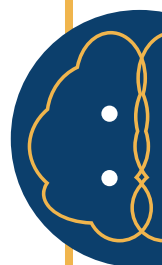
[@roselilyamigurumi](https://www.instagram.com/roselilyamigurumi)


Novoroční předsevzetí

S novým rokem přichází i novoroční předsevzetí. Každý z nás si minimálně jednou něco předsevzal. Ruku do ohně, kdo však tato předsevzetí dodržel. Často se stane, že nám to vydrží prvních pár měsíců, možná dokonce jen v lednu. Proto jsou také posilovny v lednu nejvíce plné.

Pokud člověk chce, aby svá předsevzetí dodržel, musí si také vymýšlet reálná a udržitelná předsevzetí.

Dejme tomu, že chceš zhubnout (asi nejčastější předsevzetí). Tvé předsevzetí bude např. „zhubnout 20 kg“. Už jen při pohledu na to číslo se ti do toho nechce, a tak se budete měsíc trápit, držet všelijaké diety a v únoru už bude zase vše při starém. Je to proto, že cíl je neudržitelný a nereálný. Do kdy chceš zhubnout 20 kg? A proč vlastně? Děláš to pro zdraví? Pokud si chceš sestavit reálná předsevzetí, musíš mít plán a pokládat si otázky.





Takovým udržitelným předsevzetím by mohlo v tomto případě být: „Naučím se jíst VYVÁŽENĚ, aby to mému tělu dělalo dobře, a najdu si sport, který mě bude bavit – hubnutí bude druhotné a přijde s těmito věcmi samo.“ Předsevzetí by mělo být něco, co nás povede k lepšímu já. Pokud se budeš trápit dietami a sportem, který tě nebaví, jen abys měl/a nějakou figuru, moc dlouho ti to nevydrží a povede tě to k utrápenému já. Další zdravá novoroční předsevzetí by mohla vypadat např. takhle:

- Pravidelný spánek
- Pitný režim
- Více volného času pro sebe
- Každodenní odpočinek alespoň na 30 minut
- Zkrácení času na soc. sítích
- Pravidelný nákup nezpracovaných potravin
- Více času venku

Hlavně by měla být nastavena tak, že nemáte pocit, že musíte se vším začít teď hned a na 100 %. Začněte krůček po krůčku a postupně

Unsere Quellen:

Demmelhuber, Simon. 2017. Abwehrmechanismen der Seele. <https://www.br.de/radio/bayern2/sendungen/radiowissen/psychologie/verdraengen-verleugnen-seele-102.html#:~:text=Dabei%20hilft%20uns%20ein%20seelischer,auszublenden%20und%20ins%20Unbewusste%20abzuschieben.> (27.03.2025).

Hunecke, Marcel. 2022. *Psychologie der Nachhaltigkeit*. München: oekom.

iga. o. D. Achtsamkeits-BINGO. <https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/arbeitshilfen/achtsamkeits-bingo.> (27.03.2025).

Kuchařová, Martina. 2021. Účinky Vitamínu D3 na lidský organismus. [https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/ucinky-vitaminu-d3-na-lidsky-organizmus/.](https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/ucinky-vitaminu-d3-na-lidsky-organizmus/) (27.03.2025).

Kuníková, Markéta. 2024. Cirkadiánnírytmus – coto je a jak ho nastavit. [https://www.gofit.cz/blog/cirkadianni-rytmus-co-to-je-a-jak-ho-nastavit/.](https://www.gofit.cz/blog/cirkadianni-rytmus-co-to-je-a-jak-ho-nastavit/) (27.03.2025).

Slomski, Anita. 2022. Even low amounts of physical activity reduce depression risk. *JAMA* 327(21):2066.

Stemper, Dirk. o. D. Emotionale Trigger. [https://www.praxis-psychologie-berlin.de/emotionale-trigger/.](https://www.praxis-psychologie-berlin.de/emotionale-trigger/) (27.03.2025).

Verlagsgruppe Random House GmbH. 2023. *Body2brain*. [App].

World Commission on Environment and Development. 1987. *Our common future*. [Bericht].

Danke

Auch Dankbarkeit trägt zum psychischen Wohlbefinden bei! Deshalb sagen wir einen ganz herzlichen Dank an unsere Unterstützer im Jugendforum, an Karel Hájek von designhhstudio, der das tolle Layout umgesetzt hat, und Mgr. Veronika Čížková für ihre Inputs und Ideen am Anfang unserer Mental-Health-Journal-Reise.

Karel Hájek
designhhstudio.com



Veronika Čížková
[@veronikacizkova.cz](https://www.veronikacizkova.cz)



BewusstGemacht

©2025 JuFo



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Česko-německý
fond budoucnosti



Deutsch-Tschechischer
Zukunftsfonds



TANDEM

Koordinierungszentrum
Deutsch-Tschechischer
Jugendratnach

Koordinální centrum
Česko-německých
výšších mládeže