

## WAS IST WELLBEING

"Wellbeing.. is the prudential value or quality of life, refers to what is intrinsically valuable relative to someone. So the well-being of a person is what is ultimately good for this person."

*Wikipedia*

### Definition WELLBEING

Wohlbefinden ist die Qualität des Lebens und bezieht sich auf das, was Einer persönlich als wertvoll erachtet.

Natürlich gibt es viele Interpretation da draußen, aber generell wird Wellbeing in die folgenden Kategorien eingeteilt:

- physisches Wohlbefinden
- Mentales Wohlbefinden
- Emotionales Wohlbefinden
- Ökonomisches Wohlbefinden

➔ Das Gegenteil von Well-being ist **ill-being**

**Ill-being** = Eine ungesunde, unglücklich oder unpassende Kondition.  
*Collins Dictionary*

Im Volksmund spricht man aber kaum über Ill-being, Nein hier wird dieser Zustand **meistens als Stress bezeichnet**.

Stress **kann emotional oder physisch sein**. Physischer Stress ist zum Beispiel ein Trainingsreiz.

Der Stress über den wir normalerweise sprechen ist **emotionaler Stress**. Dieser kann von einem **Ereignis oder einem Gedanken** kommen, das/der dich frustriert, wütend, oder nervös hat fühlen lassen. Stress ist die **Reaktion von dem Körper auf Herausforderung** bzw. Anforderung oder auch **Fight & Flight Modus** genannt.

In kurzen Stößen kann der Fight & Flight Modus **positiv** sein, denn er hilft dir dabei **Gefahren zu meiden** und auch Deadlines gerecht zu werden.

Langfristig jedoch ist der **ständige Alarmzustand extrem schädigend** für Körper und die mentale Gesundheit.

"... SO THE WELL-BEING OF A PERSON IS WHAT IS  
ULTIMATELY GOOD FOR THIS PERSON."

Langfristiges Wohlbefinden kommt von gut etablierten, **gesunden Praktiken**. Ich weiß, das hört sich jetzt etwas viel auf einmal an, aber keine Sorge, wenn du

- 1) **Weißt was gut** und gesund für dich **ist**
- 2) und du eine **gute Strategie hast**,

dann wirst du neue **Gewohnheiten formen**, und wenn die gesunden Praktiken schon in Gewohnheiten übergegangen sind, dann ist es ein Leichtes, denn es **bedarf keinem aktiven Aufwand mehr**.

Der beste Weg Wohlbefinden in dein Leben einzuladen ist

Selbst-Für-Sorge

zu betreiben, und das geht am besten mit sattelfesten Gewohnheiten.

➔ Wohlbefinden ist keine Eintagsfliege,

Diese gesunden Praktiken gehen wir **Schritt für Schritt** durch, heute haben wir mit der einführenden Fragestellung begonnen und was Wellbeing eigentlich ist und was nicht.

Es geht weiter mit:

DAY 1 Einführung Wellbeing Definition  
DAY 2 Bewegung  
DAY 3 Ernährung  
DAY 4 Mentale & Emotionale Gesundheit  
DAY 5 Ruhe & Schlaf

Wir werden direkt in Verbindung stehen und uns über die Workshop-Facebook-Gruppe am Laufenden halten.

Lass uns Erfahrungen, Fragen und Unterstützung teilen!

**Spoiler:** Da ist ein Goodie involviert für einen besonderen Jemand, der die Rewirement Aufgabe jeden Tag macht und etwas davon mit uns in der Workshop-Facebook-Gruppe teilt.

**"Wellbeing comes from healthy practices and determines happiness."**  
homeyogi

## REWIREMENT AUFGABE

### GRATITUDE | DANKBARKEIT

Dankbarkeit ist ein positiver emotionaler Zustand, in dem man erkennt und schätzt, was man im Leben erhalten hat. Untersuchungen zeigen, dass es Sie glücklicher und noch gesünder machen kann, sich Zeit zu nehmen, um Dankbarkeit zu erfahren.

Nimm dir 5-10 Minuten Zeit, um fünf Dinge aufzuschreiben, für die du dankbar bist. Das können kleine oder große Dinge sein. Konzentriere dich für einen Moment auf diese 5 Dinge für, die du dankbar bist und schreibe sie auf. Nimm dir einen Moment Zeit, um dir wirklich dieser Dinge bewusst zu sein, über die du schreibst (z. B. stell dir die Person oder Sache bildlich vor,)

### REFLEXIONSFRAGE

Barometer of Caring by Brooke McAlary.

Fokussiere dich hierbei auf den Prozess, nicht das Ziel.

10 EULOGY WORTHY



5 I COULD CARE MORE



1 I COULD CARE LESS

