



## Schlechte Laune und kein Ende in Sicht?

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 20 Mär 2015 - 12:12

Mit schon kleinen Tricks können Sie ihre schlechte Stimmung im Alltag positiv aufhellen. Das pellen von einer Apfelsine oder Mandarine verströmt einen angenehmen Duft und lässt Anspannungen lösen. Auch Duftkerzen oder Parfum gehören ebenfalls zu den kleinen Entspannungshelfern. Bei Stresssituationen auf der Arbeit sollten Sie sich eine kurze Pause gönnen, schließen Sie die Augen und denken Sie an einen sonnigen Strand mit Meeresrauschen. Vielleicht buchen Sie demnächst ihren Urlaub, die Vorfreude auf die Ferien wirkt sich ebenfalls stimmungsaufhellend. Zuhause könnten Sie einiges von ihrem Klein-Mobiliar umstellen, das bringt nicht nur eine räumliche Veränderung, sondern hebt auch die Stimmung. Um die Gemütsart weiter anzuheben, schauen Sie sich ihr privates Fotoalbum an - schöne Bilder beleben die Psyche.

Tricksen Sie auch mit Farben, denn sie haben großen Einfluss auf die Sinne. Einige Farben wirken entspannend, machen glücklich und zufrieden, andere haben einen negativen Einfluss und fördern Melancholie oder Aggressivität. Zum Beispiel beeinflussen die Farben Ihrer Wohnräume entscheidend Ihre Stimmungen und Ihr Wohlbefinden. Wer mit bunten Farben streicht, sollte deren Wirkung kennen. Die Signalfarbe Rot kann den Puls und den Blutdruck erhöhen - die Farbe Blau hingegen kann alles wieder runterfahren. Blau beruhigt das aufgewühlte Seelenleben. Grün ist eine frische Farbe der Natur, sie wirkt entspannend auf die Muskeln und macht die Atmung ruhiger. Je großflächiger Sie eine Farbe einsetzen, desto stärker die Wirkung.

Lesen Sie mehr im Buch „Psychologie kurz und knapp verpackt“ - Hilfreiches Wissen für die Seele. Autoren: Sabine Beuke & Jutta Schütz, ISBN 978-3-7322-3492-9, Euro 13,90, auch als eBook in einem Epub Format erhältlich, E-Book EAN: 9783848285235, EURO 10,99.

Kurzbeschreibung: Es ist für Menschen geschrieben, die kein psychologisches Vorwissen besitzen und sich deshalb eine leichte Einführung in die »Erkenntnislehre« wünschen. Die Texte sind für Laien in einer verständlichen Sprache aufbereitet und in kompakter Form zusammengefügt.

### Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarmer Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.

### Pressekontakt

Sabine Beuke

Kasseler Str. 46

28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [1]

<http://www.sabinebeuke.de> [2]



## Schlechte Laune und kein Ende in Sicht?

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:38):** <http://www.medkom24.eu/node/20082>

### Links:

[1] <mailto:info.beuke@gmail.com>

[2] <http://www.sabinebeuke.de>