Hygge im Herbst – Druckbare Checkliste

So nutzen Sie die Liste: Hängen Sie die Checkliste gut sichtbar auf. Kreuzen Sie täglich an, was Sie umgesetzt haben. Kleine Schritte zählen, Perfektion ist nicht nötig.

1) Zuhause gemütlich gestalten

- [ ] **Wohnraumfarben** in warmen Naturtönen prüfen und mit Kissen oder Plaids Akzente setzen
- [ ] **Lichtinseln** schaffen: mehrere kleine Lampen und warmes Licht verwenden
- [ ] **Kerzen** sicher platzieren, feuerfeste Unterlagen nutzen, ausreichend Abstand halten
- [ ] **Textilien und Duft**: Decken bereitlegen, weiche Teppiche, dezenter Duft wie Zimt, Orange oder Tanne
- [ ] **Frische Luft**: täglich kurz lüften für klares Denken und gutes Raumklima
- [ ] **Ordnung ohne Druck**: zehn Minuten aufräumen für einen freien Tisch und einen gemütlichen Leseplatz

2) Rituale und Achtsamkeit

- [ ] **Regelmäßige Pausen** alle 60 bis 90 Minuten, Schultern lockern, tief atmen
- [ ] **Teezeit** am Nachmittag als ruhiger Moment
- [ ] **Abendritual** mit warmem Licht und leiser Musik
- [ ] **Positive Affirmationen**: „Ich sorge gut für mich“ oder „Ich finde heute einen ruhigen Moment“
- [ ] **Dankbarkeitsliste**: drei gute Dinge des Tages notieren
- [ ] **Atemübung**: vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen, dreimal wiederholen

3) Bewegung und Licht

- [ ] **Spaziergang** bei Tageslicht, ideal am Vormittag zur Stimmungsaufhellung
- [ ] **Tanzen** zu zwei Lieblingsliedern, hebt Puls und Laune
- [ ] **Sanftes Yoga oder Dehnen** für Rücken und Nacken
- [ ] **Gruppenkurse** auswählen, die Freude machen und Gemeinschaft stärken
- [ ] **Alltagsbewegung**: Treppe statt Aufzug, kurze Dehnpausen im Homeoffice

4) Gemeinschaft und Kontakte

- [ ] **Freundschaft pflegen**: eine kurze Nachricht oder ein Anruf
- [ ] **Kleine Einladungen**: Suppe und Brot, Spieleabend oder gemeinsames Kerzenziehen
- [ ] **Nachbarschaft**: Bücher tauschen oder Pflanzenableger weitergeben
- [ ] **Familienzeit** ohne Bildschirm, bewusst anwesend sein

5) Essen und Trinken

- [ ] **Saisonale Suppe** planen, zum Beispiel Kürbis, Karotte, Pastinake
- [ ] **Ofengemüse** mit Kräutern und gutem Öl
- [ ] **Wärmende Gewürze** wie Zimt, Kurkuma, Ingwer
- [ ] **Ausreichend trinken**: sechs bis acht Gläser Wasser oder ungesüßten Tee
- [ ] **Gesunde Snacks**: Nüsse, Obst, Hummus mit Gemüsesticks

6) Selbstfürsorge und Schlaf

- [ ] **Schlafroutine** mit fester Zubettgehzeit und ruhiger Stunde davor
- [ ] **Bildschirmpause** mindestens 60 Minuten vor dem Schlafen
- [ ] **Wärme**: Wärmflasche, Socken, warmes Bad oder Fußbad
- [ ] **Hautpflege** mit reichhaltiger Creme und Lippenbalsam
- [ ] **Medien bewusst bündeln** und danach etwas Aufbauendes lesen

7) Sicherheit

- [ ] Kerzen niemals unbeaufsichtigt lassen
- [ ] Feuerfeste Unterlage und stabiler Stand für Kerzen
- [ ] Rauchmelder prüfen und Batterien wechseln
- [ ] Stolperfallen entfernen, Kabel sichern

7-Tage-Plan gegen den Herbstblues

Tipp: Wählen Sie pro Tag zwei bis drei Elemente. Wiederholung schafft Hygge-Gewohnheiten.

Montag – Sanfter Start in die Woche

- [ ] **Morgens:** Positive Affirmation beim Zähneputzen
- [ ] **Tagsüber:** 20 Minuten Spaziergang bei Tageslicht
- [ ] **Abends:** Dehnen oder sanftes Yoga zehn Minuten, danach Teezeit
- [ ] **Gemeinschaft:** Eine kurze Nachricht an eine Freundin oder einen Freund
- [ ] **Essen:** Kürbissuppe vorbereiten für zwei Tage

Dienstag – Licht und Ordnung

- [ ] **Morgens:** Fünf Minuten Atemübung
- [ ] **Tagsüber:** Regelmäßige Pausen mit Schulterlockerung
- [ ] **Abends:** Zehn Minuten „Ordnung ohne Druck“, Leseecke freiräumen
- [ ] **Zuhause:** Lichtinseln anpassen, eine Kerze sicher aufstellen
- [ ] **Essen:** Ofengemüse mit Rosmarin genießen

Mittwoch – Gemeinschaft und Genuss

- [ ] **Morgens:** Dankbarkeitsliste mit einem Punkt beginnen
- [ ] **Tagsüber:** Mittagsspaziergang oder kurze Runde im Park
- [ ] **Abends:** Kleines gemeinsames Kochen, Suppe und Brot
- [ ] **Bewegung:** Tanzen zu zwei Lieblingsliedern
- [ ] **Medien:** Eine Stunde ohne Handy am Abend

Donnerstag – In die Gruppe finden

- [ ] **Morgens:** Affirmation „Ich finde heute einen ruhigen Moment“
- [ ] **Tagsüber:** Gruppenkurs besuchen, zum Beispiel Yoga mit ruhiger Musik
- [ ] **Abends:** Warmes Licht, eine Kerze, ein Kapitel im Lieblingsbuch

- [ ] **Zuhause:** Duft wählen, danach kurz lüften
- [ ] **Essen:** Gewürztee mit Zimt und Ingwer

Freitag – Leicht ins Wochenende

- [ ] **Morgens:** Fünf Minuten Stretching nach dem Aufstehen
- [ ] **Tagsüber:** Pausen bewusst einlegen, ruhig atmen
- [ ] **Abends:** Spieleabend oder Film mit Kerzenlicht in sicherem Abstand
- [ ] **Gemeinschaft:** Kleiner Anruf in der Familie
- [ ] **Schlaf:** Eine Stunde Bildschirmpause vor dem Zubettgehen

Samstag – Markt, Farben, Frische

- [ ] **Vormittags:** Marktbesuch für saisonales Gemüse und Blumen
- [ ] **Zuhause: Wohnraumfarben** auffrischen, Kissenbezug in warmem Ton wechseln
- [ ] **Bewegung:** Längerer Spaziergang oder kleine Stadtpark-Runde
- [ ] **Ritual:** Teezeit mit stillen fünf Minuten
- [ ] **Essen:** Ofengemüse vorbereiten, Vorräte für die Woche planen

Sonntag – Auftanken und Ausblick

- [ ] **Vormittags:** Spaziergang im Grünen, Geräusche bewusst wahrnehmen
- [ ] **Nachmittags:** Lesestunde im Lieblingssessel, warme Decke, ruhige Musik
- [ ] **Abends:** Dankbarkeitsliste mit drei Punkten, Wochenplanung mit zwei Hygge-Terminen
- [ ] **Bewegung:** Sanftes Dehnen für Rücken und Nacken
- [ ] **Zuhause:** Kerzen löschen, Fenster kurz lüften, Ordnung für einen klaren Start

---

Mein persönliches Hygge

Notieren Sie, was Ihnen guttut. Drei kleine Ideen reichen für einen starken Anfang.

1. .....
2. .....
3. .....

Hinweis: Hygge braucht keine großen Einkäufe. Nutzen Sie, was da ist, ergänzen Sie behutsam und wählen Sie mit Ruhe. Gemeinschaft, Wärme, Licht und kleine Rituale wirken verlässlich gegen den Herbstblues.