

6 Tipps gegen Herbst-Blues und schlechte Nachrichten

Zu Beginn der kühleren Jahreszeit befällt uns oft eine gewisse Wehmut: Vorbei die Urlaubszeit, die lauen Nächte, die Möglichkeit auf spontane Abenteuer und mit ihnen auch die Leichtigkeit. Die Nachrichten und das Weltgeschehen tun das ihrige dazu, um uns öfter traurig, machtlos oder wütend zu stimmen. Wir haben Tipps für dich, was du gegen den Herbst-Blues tun kannst und wie du es schaffst, mit der Flut an schlechten Nachrichten besser umzugehen!

Phänomen „Doomscrolling“



Das Phänomen, sich exzessiv mit schlechten Nachrichten zu beschäftigen, nennt man **Doomscrolling**. Der Begriff setzt sich zusammen aus „Doom“ – dem englischen Wort für Untergang oder Verderben – und „scrolling“, der Abwärtsbewegung auf dem Bildschirm. **Dass Menschen sich eher für das Negative interessieren, hat evolutionäre Gründe:** den angreifenden Bären zu entdecken war überlebenswichtiger als einen schönen Sonnenaufgang zu betrachten. So kommt es, **dass schlechte Nachrichten in den sozialen Medien häufiger angeklickt werden** und in der Folge durch die Algorithmen häufiger angezeigt werden. Lies mehr dazu hier: barmer.de/doomscrolling.

Neben Möglichkeiten wie digital detox, sich Limits zu setzen oder Apps zu installieren, die die Bildschirmzeit reglementieren, haben wir hier noch andere Tipps für dich, wie du **mit schlechter Stimmung und Negativgeschehen besser umgehen** kannst.

1. 20 % Probleme und 80 % Lösungen



Das aktuelle Geschehen kann natürlich nicht ausgeblendet werden. Dennoch können wir darauf achten, dass es uns nicht zu sehr an Kraft kostet oder gar in Depressionen stürzen lässt – die leider auch niemandem helfen. Mentaltrainer sprechen von einer 20/80-Regel: **Es genügt, sich täglich 20 % mit Problemen, dafür 80 % mit Lösungen zu beschäftigen.** Sich einmal täglich mit Nachrichten upzudaten ist demnach ausreichend, als sich stündlich negative Informationen zuzuführen, die ihre unheilvollen Spuren in uns hinterlassen. Den Rest unserer Energie können wir auf die Frage richten: **Was kann ich aktuell tun?** Versuche trotz allem, eher konstruktiv, als destruktiv zu sein (sieh auch zeitzuleben.de).

2. Selbstwirksamer werden



Überlege dir, wie du außerhalb der Urlaubszeit, auch in deinem Job, **selbstbestimmt sein** kannst. Welche Routinen kannst du verändern, sodass sie dir guttun? Kannst du eine **Morgenroutine einführen, die dir etwas Leichtigkeit** oder mehr Power gibt? Dich **um Aufgaben bemühen, die dir Spaß machen?** Dich **mit KollegInnen austauschen, die optimistisch und visionär denken?**

Was kannst du in deiner Freizeit machen, um das Gefühl zu bekommen, **an Entwicklungen positiv mitzugestalten?** Sei es ein **kreatives Hobby**, indem du etwas aus eigenen Händen erschaffst oder ein **karitativer Job**, indem du deine Hilfe anbietest: Alles Möglichkeiten, die das Gefühl des Ausgeliefertseins mildern und gute Energie entstehen lassen. Mehr dazu findest du hier: [12 Selbstfürsorge-Tipps für dich](#).

3. Die Kraft der Wut nutzen

Viele von uns sind sehr wütend darüber, was aktuell passiert. Wut ist jedoch eine Kraft, die – richtig kanalisiert – auch Positives bewegen kann. **Nutze deine Wut als Kraft, beispielsweise für sportliche Aktivitäten:** Geh mit ihr laufen, mache Krafttraining, tanze! Oder putze die Wohnung bzw. dein Haus, entrümple deine Kästen, jäte Unkraut, hacke Holz oder finde eine sonstige **körperliche Tätigkeit**, bei der dich deine Wut unterstützen und der Druck abgebaut werden kann.

4. Empathie statt Mitleid



Oft begleitet uns ein schlechtes Gewissen: Dürfen wir das Leben überhaupt genießen, während woanders, unweit von hier, soviel Leid geschieht? Dieses Gefühl ist normal – **wir identifizieren uns mit dem Leiden anderer** und haben das Gefühl, sie zu verraten, wenn wir uns Gutes tun.

Es gibt jedoch **zwei Pole: Mitleid und Empathie**. Empfinde ich Mitleid, nehme ich das Mitgefühl, das ich für den anderen empfinde, mit nachhause. Empathie lässt mich ebenso hineinspüren in das, was die/der andere empfindet. Empathie lässt mich jedoch wieder loslösen davon – was nicht heißt, dass ich das Leid des anderen vergesse. **Mit Empathie bleibe ich stärker in meiner Kraft** und kann besser unterstützende Dinge, die möglich sind, anpacken. (Lies dazu auch: [Mental gesund trotz negativer Nachrichten](#)).

5. Einsparmöglichkeiten andenken

Um uns zum Beispiel auf drohende, höhere Energiekosten einzurichten, kann die Möglichkeit der Nutzung **erneuerbarer Energien** geprüft oder aber können **Ideen gesammelt werden, wie Energie eingespart werden kann**. Hier findest du alltagstaugliche Energiespartipps: [Energie sparen mit 20 einfachen Tipps](#). Oder du holst dir hier nachhaltige Spartipps für andere Lebensbereiche: [5 nachhaltige Spartipps mit der Geld-Diät](#).

6. Über Alternativen nachdenken



Neue Wege einzuschlagen, neue Hobbies auszuprobieren, neue Gewohnheiten zu adaptieren – dies alles kann dir helfen, stärker in deine Kraft zu kommen.

Auch in der Geldanlage, kann es sich lohnen, über **alternative Sparformen nachzudenken**. Um dein Erspartes nicht in zu großem Maße von der derzeit hohen Inflation anknabbern zu überlassen, kannst du versuchen, mehr Möglichkeiten als bisher auszuschöpfen und besser vorbereitet durch unsichere Zeiten zu kommen. Auf

unserem Blog findest du fachlich fundierte Beiträge zu Marktlage und Inflation, in Werde dein eigener Finanz-Coach kannst du dir spielerisch **in kurzer Zeit Finanzbasiswissen aneignen**.

Mit Fondssparen beispielsweise ist es möglich, dein Geld schon in kleinen, monatlichen Beiträgen für deine Zukunftswünsche anzulegen. Denn auch jetzt darfst du an Träume glauben und dir eine Zukunft ausmalen, die friedliebend, gesund und harmonisch ist.

Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Stand/Erstelldatum: September 2022

Ein Investmentfonds ist kein Sparbuch und unterliegt nicht der Einlagensicherung. Veranlagungen in Fonds sind mit höheren Risiken verbunden, bis hin zu Kapitalverlusten.

Aufgrund der Lesbarkeit verzichten wir im Text auf das Gendern. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock