# Dunkelheit & Stimmung im Dezember

*Du drückst erneut auf **Schlummern**.*
*Dein **Energielevel sinkt**.*
*Du fühlst dich **nicht ganz wie du selbst.***

Wenn die Tage dunkler werden, kann sich auch deine Stimmung verändern und das ist völlig normal. Die gute Nachricht: Schon kleine Veränderungen im Alltag können viel bewirken. Dieser Ratgeber unterstützt dich dabei, in dieser Jahreszeit mehr Energie zu finden.

### Nimm dir einen Moment

Hast du in letzter Zeit Veränderungen in deinem Schlaf, deiner Konzentration oder deiner Stimmung bemerkt? Dein Körper reagiert möglicherweise einfach auf die Jahreszeit.

## Wie Dunkelheit dich beeinflusst

Weniger Sonnenlicht bedeutet, dass dein Körper **mehr Melatonin** produziert (das macht dich **schläfrig**) und **weniger Serotonin** (das beeinflusst deine **Stimmung**). Dieser Wechsel kann deinen Schlaf durcheinanderbringen, Energie rauben und es schwieriger machen, positiv zu bleiben, selbst wenn sich sonst nichts verändert hat.

*Es ist nicht nur Kopfsache – es ist Biologie.*

## Was du heute tun kannst

### Licht am Morgen ≠ Kummer & Sorgen

Auch an grauen Tagen reagiert dein Gehirn auf Tageslicht. Kein blauer Himmel nötig, bring einfach deine Augen vor 10 Uhr nach draußen.

### Verändere das Narrativ

Kurze Tage bedeuten nicht weniger tun, sondern anders. Verbinde die Dunkelheit mit etwas Gutem: einem Ritual oder einem Reset.

### Tu so, als wäre es sonnig

Mach die Vorhänge auf. Richte dich auf. Geh so, als hättest du Energie, auch wenn sie dir fehlt. Dein Gehirn folgt den Signalen deines Körpers.

### Finde täglich einen Funken

Kein Tagebuchschreiben, nur eine Sache, die gut tut: ein Lächeln, ein Moment, ein Geräusch. Und deine Fokus richtet sich auf das Positive.

## *Eine hellere Jahreszeit kommt*

***Möchtest du darüber sprechen, wie es dir geht?***
**Vereinbare einen Termin mit unseren OpenUp Expert*innen.**