**Talkshow/Expertenrunde „Umgang mit schlechter Stimmung – was tun für mehr Freude im Leben“**

Findet euch in Gruppen von vier Personen zusammen. Eine Person ist der Moderator, die anderen drei sind die Expertinnen oder Experten für einen Bereich.

Lest euch die Rollenkärtchen genau durch und verteilt die Rollen in eurer Gruppe. Unbekannte Wörter könnt ihr nachschlagen.

Übt eure Diskussion in eurer Gruppe.

**Person 1: Psychologe/Psychologin**

* Experte/Expertin für leichte Depressionen
* leitet Selbsthilfegruppe zum Thema „Umgang mit schlechter Stimmung im Alltag“
* wichtig ist Gesellschaft von anderen Menschen: regelmäßige Treffen mit Freunden – in der Pandemie virtuell über Konferenzsoftware
* Zeit mit schönen Dingen mit Freunden verbringen: Eis essen, im Park joggen
* zu viel Zeit für sich allein ist nicht gut für die Psyche
* mindestens einmal am Tag laut lachen mit Freunden oder der Famili
* immer lächeln ist wichtig gegen schlechte Stimmung

**Person 2: Yogalehrer/Yogalehrerin**

* gibt nur Kurse für einzelne Personen
* empfiehlt bewusst Zeit für sich allein zu nehmen
* regelmäßig Pausen allein machen
* Zeit mit Meditation und Yoga verbringen
* Meinung des/der Yogalehrers/Yogalehrerin: zu viel Zeit mit anderen Menschen sorgt für schlechte Stimmung

**Person 3: Sportcoach**

* Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft
* Ausprobieren von neuen Sportarten wie Trampolinspringen oder Hula-Hoop
* Gesunde Ernährung: kein Eis, keine Süßigkeiten essen – zu viel Zucker