

Dir fällt zu Hause die Decke auf den Kopf?

Du drehst dich im Sorgenkarussell?

Du steckst fest in Ungeduld und Frust?



Mach dir klar, dass du nicht an einem schrecklichen Ort gelandet bist, von dem du so schnell nicht wieder wegkommst.

Du bist in deinem ZUHAUSE.

*Hier sind ein paar Ideen, um deine Stimmung zu verbessern,
deine grauen Zellen anzuregen
und deinen Geist in
eine bessere Verfassung zu bringen:*

WERTSCHÄTZEN



Denke an alle, die jetzt das Leben ermöglichen, von Politiker/innen und Polizist/innen, von Mitarbeiter/innen im Supermarkt, in Krankenhäusern und Praxen bis zu den Leuten, die deinen Müll abholen. Vielleicht magst du dich mit einer Geste, einer kleinen Aufmerksamkeit, einem freundlichen Zuspruch oder einer netten Notiz bedanken.

KREATIV SEIN



- Tue etwas mit deinen Händen. Zeichne ein Mandala. Falte Dinge aus Papier. Male, bastle, baue, nähe, stricke, ... Frei und ohne Druck etwas entstehen zu lassen gibt deiner inneren Verfassung Ausdruck und bringt dich in Flow.
- Pflanze etwas an. Ziehe Küchenkräuter oder Sprossen. Bereite deinen Garten oder Balkon vor oder widme dich deinen Zimmerpflanzen. Dafür zu sorgen, dass etwas wächst, richtet deine Aufmerksamkeit auf Zuversicht.
- Schreibe auf, was dich bewegt, versuch dich an einem Gedicht, einem Text, notiere alle Assoziationen zu einem Begriff, formuliere einen Brief. Es beruhigt deinen Geist und bündelt deine Energie.

NÄHREN



Kochen oder Backen: Fülle die Wohnung mit leckeren Gerüchen. Jetzt ist ein perfekter Zeitpunkt, um das aufwändige Rezept hervorzuholen, das du immer schon ausprobieren wolltest, wozu du aber nie Zeit und Muße hattest. Wenn du nicht alle Zutaten dahast oder beim nächsten Einkauf bekommst, versuche das Rezept mit dem Vorhandenen zu variieren. Decke den Tisch sorgfältig, genieße deine Mahlzeiten mit Achtsamkeit, auch wenn du allein bist.



SELBSTFÜRSORGE



Stärke dir selbst den Rücken. Führe ermutigende und bestärkende Selbstgespräche.

Spüre nach, was dir guttut und entscheide nach deinem aktuellen Bedürfnis statt unbewussten Aufträgen oder eingefahrenen Gewohnheiten zu folgen: Bad oder Dusche? Kaffee oder Tee? Aufräumen oder kreatives Chaos? Müßiggang oder Action?

Lies, höre oder schaue etwas, das dich zum Lachen bringt.

Nimm dir Zeit.

KÜMMERN



Ruf jemanden an, der vielleicht einsam ist. Melde dich per Email oder anderen Diensten bei Freunden und Bekannten und zeige ehrliches Interesse daran, wie es ihnen geht. Frage, ob Unterstützung gebraucht wird. Es wird euch beiden guttun und euch aufmuntern.

(Studien haben gezeigt, dass Menschen in schwierigen Situationen weniger wahrscheinlich an Posttraumatischen Belastungsstörungen leiden, wenn sie versuchen, in der Situation zu helfen, anstatt sich zurückzulehnen und auf das zu warten, was als Nächstes passiert.)

LERNEN



Etwas Neues zu lernen, das uns wirklich interessiert und begeistert, gibt uns einen Schub an Freude und Energie. Und es hält uns aufgeweckt und flexibel. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt für einen Neustart. Zu unendlich vielen Gebieten gibt es digitale Anleitungen. Ob du eine Sprache lernen willst, ein Musikinstrument, eine handwerkliche Fertigkeit – du wirst fündig werden. Recherchiere zu einem Thema, zu dem du immer schon mehr wissen wolltest. Vertiefe dich in entsprechende Sachbücher.

Oder stöbere mal in aller Ruhe auf Wissensplattformen wie TED. (<https://www.ted.com/>) oder GEDANKEN TANKEN (www.gedankentanken.com/)

MEDITIEREN



Finde deine innere Ruhe und werde still mit einer Meditationspraxis deiner Wahl.

Mach Achtsamkeitsübungen, übe Yoga oder Qi Gong, folge deinem Atem, lausche ohne Ablenkung einem Musikstück, tue eine Weile NICHTS.

VERBUNDENHEIT



Du bist nicht allein. Wir sind alle miteinander verbunden. Austausch und ein Gefühl der Gemeinschaft sind heutzutage mit Menschen auf der ganzen Welt möglich.

Doch Verbundenheit erfahren wir auch, wenn wir spüren, dass wir Teil von etwas sind, das größer ist als wir selbst, nämlich wenn wir unsere Spiritualität (er)leben und uns im Einklang mit dem Universum fühlen. Spüre nach, womit du dich verbinden kannst, belebe und pflege diese Verbindungen.

