

## Tipps für den Alltag



### **Halten Sie eine Tagesstruktur ein!**

Struktur gibt Sicherheit, stärkt in Stresssituationen und hilft gegen Chaos: stehen Sie wie sonst auch üblich auf, ziehen Sie sich an und bleiben nicht im Pyjama, halten Sie feste Essens-, Schlafens- und Arbeits- bzw. Lernzeiten und Pausen ein. Es hilft, eine normale Routine beizubehalten.

### **Planen Sie Ihren Tag möglichst genau!**

Machen Sie sich einen genauen Plan mit festen Punkten für den Tag und die Woche – das stärkt das Gefühl, die Kontrolle zu behalten und aktiv zu gestalten und zu handeln!

### **Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!**

Vermeiden Sie ununterbrochenen Medienkonsum und schauen Sie auch mal für ein paar Stunden nicht auf Ihr Handy, Tablet, etc. – ein bis zweimal am Tag aktuelle Nachrichten checken reicht.

### **Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken!**

Aktivieren Sie Ressourcen und eigene Stärken! Ressourcen sind Kraftquellen und helfen, Krisen durchzustehen. Eigene Ressourcen sind positiven Erfahrungen aus Ihrem Leben, Erinnerungen an Herausforderungen und Probleme, die Sie schon überwunden und gelöst haben sowie Ihre eigenen Stärken und Talente, Ihre Fähigkeiten und Interessen.

### **Bewegen Sie sich!**

Sport bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus – Stresshormone werden weniger ausgeschüttet und die Stimmung wird besser. Bewegung ist auch in der Wohnung möglich – tanzen Sie zu Ihrer Lieblingsmusik, machen Sie einen Frühlingsputz! Oder kleine Atem- und Dehnübungen – Ihrem Körper zeigen Sie damit, dass alles in Ordnung ist.

### **Meditieren Sie!**

Ähnlich wie Bewegung verringert Meditation die Ausschüttung von Stresshormonen und stärkt die Fähigkeit zur Entspannung! Es ist schon genug, für ein paar Minuten die Augen zu schliessen und zu atmen! Zählen Sie achtsam Ihre Atemzüge, verankern Sie sich ins Hier und Jetzt.

### **Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund!**

Halten Sie an einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung fest und trinken Sie viel! Regelmässige Essenszeiten geben dem Tag auch eine zusätzliche Struktur. Kramen Sie Ihre Lieblingsrezepte hervor, machen sich einen Wochenplan und planen Sie, wann was von wem gekocht wird – beziehen Sie die ganze Familie mit ein!

### **Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie!**

Verabreden Sie sich mit Freunden, Familie oder der/dem Partner/in so oft als möglich via Videotelefonie oder -chat – das fördert das Gefühl der Verbundenheit mit der Familie und dem Freundeskreis und beugt gegen Einsamkeitsgefühle, Stress, Angst und Depressionen vor.

### **Lernen Sie etwas Neues und pflegen Sie Ihre Freizeit!**

Abgesagte Termine und Lücken in der Freizeitplanung können nun mit sinnvollen Dingen genutzt werden, die Sie schon lange einmal angehen wollten: lernen Sie die Sprache, die Sie schon lange gerne sprechen würden, bestimmen Sie die nun überall sprießenden Frühlingsblumen, sortieren Sie die Fotos aus dem letzten Urlaub, lesen Sie ein Buch oder werden Sie kreativ beim Malen und Schreiben!