

Tipps zum Umgang mit Ängsten und Sorgen



Beschränken Sie Ihren Medienkonsum!

Ständig Nachrichtenbilder und -Schilderungen zu verfolgen ist nicht hilfreich. Lenken Sie sich mit anderen Freizeitaktivitäten ab und legen Sie Ihr Smartphone auch mal zur Seite. Vermeiden Sie es, die unzähligen Nachrichten, Videos und Meldungen auf den sozialen Medien zu COVID-19 zu lesen.

Fokussieren Sie auf Positives!

Der Fokus auf positive Inhalte – was hat heute gut geklappt, was haben Sie geschafft, was gab es für schöne Neuigkeiten? Solche Informationen beruhigen und geben Energie. Sprechen Sie mit Ihren Freunden und Ihrer Familie über positive, gemeinsame Erfahrungen.

Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr!

Jeder hat unterschiedliche Gefühle und erlebt die Corona-Pandemie anders – ob Unsicherheit, Angst, Stress, Enttäuschung oder Verwirrung. Verschiedene Gefühle kommen auf und ein Zuviel kann sehr belastend sein. Nehmen Sie Ihre Gefühle ernst, indem Sie sie bewusst wahrnehmen und auch ausdrücken! Ob in Form eines Tagebuchs oder kreativer Arbeit, wie in Musik oder beim Malen.

Sprechen Sie über Ihre Gefühle!

Es hilft, über Ihre Gefühle – jeglicher Art – zu sprechen! Wenden Sie sich an eine unterstützende Bezugs- und Vertrauensperson. Wenn diese nicht im näheren Umfeld vorhanden sein sollten, können Sie sich an eine professionelle Hilfe wenden – schreiben Sie uns unter unserem Kontaktformular und wir beraten Sie persönlich.

Begrenzen Sie das Grübeln!

Ständiges Grübeln ist sehr häufig in Stresssituationen - zu viel Grübeln kann den Stress allerdings erhöhen – machen Sie daher etwas, das Ihnen gut tut, wenn Sie ins Grübeln verfallen – werden Sie aktiv, gehen spazieren oder backen Sie etwas. Planen Sie ruhig vorab, welche Tätigkeit Sie machen können, wenn das Grübeln zu stark wird.

Führen Sie Entspannungsübungen durch!

Angst und Entspannung können nicht gleichzeitig da sein! Üben Sie sich daher in Entspannungsübungen – diese verringern Ängste und fördern das Wohlbefinden!

Denken Sie daran: die Situation wird vorbei gehen!

Die Ausnahmesituation durch den Coronavirus wird vorbei gehen! Planen Sie zum Beispiel schon jetzt Aktivitäten, die Sie nach dem Überstehen der Situation machen möchten.