

## Tipps zum Umgang mit Gefühlen



### **Mach deinen Kopf frei!**

Entspannung, Musikhören oder Meditieren. Oder aber ein Spaziergang im Wald und Sport im Freien – nimm dir eine Pause und lüfte deinen Kopf, gerade wenn dir alles zu viel wird und du von deinen Gefühlen jeder Art übermannt wirst!

### **Hör in dich rein!**

Gefühle wie Enttäuschung, Traurigkeit, Wut und Angst sind normal und kommen häufig in Ausnahmesituationen vor! Ignoriere Sie nicht und lasse Sie zu! Schau genau hin, du kannst deine Gefühle verändern und verbessern. Zum Beispiel durch aufheiternde Musik, mit Freunden sprechen und über die eigenen Sorgen reden – das stärkt eure Verbundenheit! Anderen hilft es auch, sich zu engagieren und aktiv zu werden, wie zum Beispiel für die Großeltern oder die Nachbarn einkaufen zu gehen. Lachen und Humor helfen gegen Anspannung und vertreiben negative Gefühle!

### **Bau dir eine Tagesstruktur!**

Eine Struktur hilft gegen Chaos und gibt Sicherheit bei Stress: mach dir einen Plan und setze feste Punkte für den Tag und die Woche: wann stehst du auf, wann arbeitest du für die Schule und wie möchtest du deine freie Zeit verbringen?

### **Bleibe mit deinen Freunden in Kontakt!**

Seid gemeinsam einsam! Social distancing bedeutet nicht, die Kontakte aufzugeben. Nutze die sozialen Medien, um mit deinen Freunden in Kontakt zu bleiben und dich auszutauschen! Nimm an einer der zahlreichen Instagram-Challenges teil (#stayathomechallenge, #SafeHands, #LastSongYouListenTo», #GestureChallenge, #OldPicture)? Oder werde selbst kreativ und setze einen neuen Trend!

Leg dein Handy oder Tablet aber auch mal bei Seite und versuche, nicht deine ganze Zeit vor einem Bildschirm zu verbringen - das ist nicht gesund und kann Ängste und Langeweile stärker machen!

### **Konzentriere dich auf dich selbst!**

Nimm dir bewusst Zeit, jetzt genau das zu tun, was du gern machst oder schon immer mal tun wolltest! Fang ein neues Buch an, übe mit deinem Musikinstrument oder erfahre und lerne mehr über gesunde Ernährung oder neue Sportarten! Jetzt ist die Zeit dafür!



Designed by Freepik

### **Sei freundlich zu dir und anderen!**

Einige Kinder und Teenager werden in der Schule oder im Internet gemobbt und beschimpft – auch wegen des Coronavirus! Sei aufmerksam, wenn du erfährst, dass ein Freund oder eine Freundin beschimpft oder gemobbt wird. Sprich ihn oder sie an und biete deine Hilfe an. Du und deine Worte können wirken! Wenn nichts getan wird, wird sich die betroffene Person allein und verlassen fühlen.