Umgang mit sich selbst in der Corona Krise

Vieles ist dieser Corona Krise für uns neu. Wir alle befinden uns mehr oder weniger stark in einer Chaossituation. Jeder von uns sucht in dieser Situation nach Lösungen und Umgang mit sich Selbst und mit seinen Bezugspersonen.
Corona Krise löst Realangst aus und Realangst kann man nur vermindern, indem man sich über die reale Bedrohung gut informiert. Die Realität zu kennen und wahrzunehmen macht es ihnen möglich in der Krisensituation angemessen zu handeln.

- Achten Sie auf Ihre eigenen Gefühle. Wenn die Informationen über die Corona Krise für sie sich wiederholen und sie nichts wirklich Neues erfahren, stoppen sie die Neuaufnahme!
- Lenken sie sich ab am besten mit dem Hobby das sie am liebsten mögen. Blumen oder Kräuter Pflanzen und dabei die Erde an den Fingern fühlen. Jugendbücher lesen, die alte Geschichte vom Kampf Gut gegen Böse erzählen und an eine naive Idee von Liebe glauben. Die Realität vergessen und einfach träumen und genießen.
- Treiben Sie leichten Sport, gehen Sie spazieren, Fahrradfahren oder Joggen. Sport und Bewegung ist eine gut bekannte Methode gegen Stress.
- Nehmen Sie wieder Beziehung auf zu alten Freunden/innen. Reden Sie mit den Anderen.
- Meine positiven Eigenschaften:
  Meine positiven Fähigkeiten:
  Schreiben Sie auf, machen Sie es sich bewusst und lesen Sie es immer wieder durch.
- Erstellen Sie sich einen festen Tagesplan. Stellen Sie sich für jeden Werktag bestimmte Aufgaben, dass Sie sich eine Weile gut beschäftigen können. Es geht nicht darum, dass Sie ganzen Tag lang Sport machen müssen. Sie können etwas für Ihre Gesundheit tun und jeden Tag eine Stunde lang Fahrrad fahren, joggen oder spazieren gehen. Vielleicht eine neue Sprache lernen oder anderweitig weiterbilden? Jetzt haben sie Zeit dafür was Sie schon immer einmal tun wollten.

Tagesplan

Datum:
Geplante Aufstehzeit:

3 Dinge die ich heute erledigen werde:

1.

2.

3.

Besser Leben:
Mind. Halbe Stunde Sport oder Spazieren
Mind. Halbe Stunde Aufräumprojekt
Bewusst Essen
Lesen

Sonstiges:

Beste Erlebnisse des Tages:

Mein Tagesplan

Datum:

Aufgaben:

1.
2.
3.
4.
5.

Wie viele Aufgaben Hast du heute beendet?

Essen &Trinken:

Sport:

Lesen:

Lernen:

Tägliche Aktivitäten und Tagesplan

08:00-10:00 Uhr:

10:00-12:00 Uhr:

12:00-14:00 Uhr:

14:00-16:00 Uhr:

16:00-18:00 Uhr:

18:00-20:00 Uhr:

20:00-22:00 Uhr:

Beste Erlebnisse des Tages: