

Corona:

Was können Sie am besten in diesen Zeiten tun?

Wir alle stehen aktuell vor einer großen Herausforderung. Es ist nicht einfach, das gilt für alle. Verzweifeln Sie nicht, gehen Sie es an und zwar mit einem klaren Kopf:

1. Strukturieren Sie Ihren Tag bzw. Ihre Woche. Stellen Sie für jeden Tag Aufgaben zusammen, die Sie zu Hause erledigen können. Achten Sie dabei auch immer auf genügend Pausen bzw. Zeiten der Entspannung (hierzu weiter unten mehr).
 2. Strukturen geben uns Sicherheit und Halt. Wir laufen nicht kopflos durch die Gegend und fangen immer wieder neue Dinge an, wovon zum Schluss nichts fertig wird. Setzen Sie sich mit Hilfe dieser Strukturen kleine Teilziele für den Tag. Es macht Spaß, im Anschluss „einen Haken daran zu machen“.
 3. Überlegen Sie sich, was schon längst erledigt werden sollte, was Sie immer wieder vor sich hergeschoben haben. Das können Sie nun angehen: Dinge, die dringend repariert oder sauber gemacht werden sollten, Räume, die schon lange aufgeräumt werden sollten. Arbeiten Sie auch diese Aktivitäten in den Wochenplan mit ein.
 4. Beziehen Sie Ihre Kinder mit ein. Sie können ein gemeinsames Projekt daraus machen. Vielleicht haben Ihre Kinder auch eigene Pläne und Wünsche.
 5. Ihre Kinder werden unter Umständen von Schulen per Internet mit Hausaufgaben beschäftigt. Wenn nicht, nutzen Sie selbst das Internet und das Fernsehen. Suchen Sie nach Sondersendungen im Fernsehen und nach Lernprogrammen, auch und vor allem auf YouTube.
 6. Nutzen Sie das Internet in diesen Zeiten ganz bewusst: Bilden Sie sich fort (udemy), treiben Sie Sport (gymondo), meditieren Sie und lernen Sie bewusstes Atmen (calm), beruhigen Sie Ihren Geist und Körper (body2brain), lesen Sie bzw. hören Sie Bücher (audible). Beschäftigen Sie Ihren Geist.
 7. Gehen Sie Ihren Hobbys nach, die Sie schon lang nicht mehr gepflegt haben. Diese können Sie evtl. gemeinsam mit Ihren Kindern machen: Nähen, Handarbeiten basteln, handwerken.
 8. Sein Sie phantasievoll. Wenn Sie nicht rausgehen können oder dürfen, schaffen Sie sich Landschaften und Orte in Ihrem zu Hause. Bauen Sie sich Zelte oder romantische Orte. Picknicken Sie auf einer Decke im Wohnzimmer. Es macht Spaß und bringt Abwechslung in den Alltag, die Dinge einmal anders zu machen.
 9. Bedenken Sie in jedem Fall. Die Zeit ist nur vorübergehend. Sie ist nicht unendlich. Es geht vorbei.
-

10. Bleiben Sie mit anderen Menschen in Kontakt, nutzen Sie die Medien. Holen Sie sich Leben in Ihr Haus.

11. Bleiben Sie gesund. Unterstützen Sie Ihr Immunsystem durch Sport. Dieser stärkt es nachweislich. Sport können Sie auch zu Hause machen! Seien Sie auch hier kreativ. Nutzen Sie Haushaltsgegenstände / Alltagsgegenstände, wenn Sie keine Hanteln und ähnliches haben, für Ihre Gymnastikübungen.

Sollten Ihnen diese Tipps nicht ausreichend helfen, vereinbaren Sie einen Termin, gern auch für eine telefonische Beratung.

Wir müssen unser Leben etwas einschränken. Innerhalb dieser Grenzen gibt es immer noch genug Freiheiten. Nutzen Sie Ihren Geist, Ihre Gedanken, um diese Möglichkeiten wahrzunehmen und zu entfalten.

Bleiben Sie zuversichtlich! Wir wünschen Ihnen alles Gute!
