



*„Gemeinsam durch die Krise - gestärkt daraus hervorgehen!“*

ICH	Soziales Umfeld	Arbeit/Aufgaben/Anforderungen
<p>Achte auf...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Bewegung</b> (z.B. Fahrradfahren, Laufen, fit4future, YouTube (z.B. Alba Berlin), Spaziergang, ...)</li> <li>✓ eine ausgewogene <b>Ernährung</b> (frisch, gesund, ...)</li> <li>✓ gemeinsame Mahlzeiten (gibt Struktur, keine Ablenkungen am Esstisch...)</li> <li>✓ einen regelmäßigen <b>Schlaf</b>rhythmus (Nicht im Bett arbeiten, kein TV/Smartphone, keine Nachrichten unmittelbar vor dem Schlafengehen, Warme Farbtöne, ...)</li> <li>✓ <b>Kreativität</b> („Was tust du gerne?“, Malen, Basteln, Kochen, Backen, Fotografieren, Nähen, Bauen, ...)</li> <li>✓ Genug <b>Rückzugsmöglichkeiten</b> (sich bewusst für einen abgesprochenen Zeitraum zurückziehen (Lesen, Wellness, „ICH-Zeit“, ...))</li> <li>✓ <b>„Tu dir selbst etwas Gutes!“</b> („Was bzw. wer tut dir gut?“; Glückstagebuch führen; am Abend alles notieren, was schön/positiv an dem heutigen Tag war)</li> <li>✓ <b>Stolz auf sich sein!</b> (eigene Leistung wahrnehmen; selbst loben)</li> <li>✓ <b>Achtsam werden</b> (innehalten und auf scheinbar Selbstverständliches achten – dankbar sein)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bleibe <b>sozial!</b> (Telefoniere mit deinen Freunden, Nutze die digitalen Medien für Kontakte zu deinen Menschen, die du gerne hast und die dir gut tun!, „Vielleicht gibt es ja jemanden, mit dem du gerne mal wieder reden möchtest“ – Jetzt ist die Zeit dafür!, Pflege deine Freundschaften (Kleine Aufmerksamkeiten, ...))</li> <li>✓ <b>Mit Konflikten richtig umgehen</b> (Akzeptieren, dass Konflikte in solch einer Situation normal sind; Wörter wie „immer“ oder „nie“ vermeiden; Regeln vereinbaren; versuchen, nach einem Streit in Ruhe zu reden; Gefühle mit einer Vertrauensperson teilen; sich ablenken, Musik hören, kreativ sein, lesen, Sport, ...; Prioritäten setzen; Entspannen (Fantasiereisen, Autogenes Training, PMR, ...); Gefühle akzeptieren; ggf. Hilfe von außen; „ICH-Botschaften“, Wünsche statt Vorwürfe)</li> </ul> <div style="text-align: center;"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Mit Medienberichten kritisch umgehen</b> (Informationen sind wichtig; beunruhigende Bilder können jedoch die eigene Angst und Unsicherheit verstärken; achte deshalb auf deinen Medienkonsum und stütze dich auf Informationen aus offiziellen und seriösen Quellen, z.B. <a href="https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html">https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html</a>, <a href="https://www.stmas.bay-ern.de/">https://www.stmas.bay-ern.de/</a>; Kinder altersgerecht informieren – positiv formulieren, Mut zusprechen)</li> <li>✓ <b>Ordnung</b> (Wohnung/Zimmer/Arbeitsplatz aufräumen; „Ordnung außen“ kann zu einer „inneren Ordnung/Ruhe“ beitragen; Wohlfühlcharakter)</li> <li>✓ <b>Struktur</b> schaffen (Tagespläne; „To do Listen“; Zeiten einteilen; realistische Ziele setzen; SMART-Prinzip (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert); Regelmäßigkeiten einbauen – Routine schaffen; kleine Zwischenziele setzen; zwischen Schule/Homeoffice/Arbeit und Entspannung/Familienzeit strikt trennen – nicht „vermischen“; gönne dir Pausen; versuche, auf deinen eigenen Körper zu achten und so deinen eigenen Tagesrhythmus herauszufinden)</li> <li>✓ <b>Disziplin</b> (Überdenke stets deine Ziele; Warum möchtest du diese (Zwischen-)Ziele erreichen?; Was ist dir persönlich wichtig?; Warum lohnt es sich, sich für deine Ziele anzustrengen?; „Tue was du tust!“; keine Ablenkung während des Arbeitens)</li> <li>✓ <b>„Du schaffst das!“</b> (Sei von der Erreichung deiner Ziele überzeugt)</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Das Wichtigste zum Schluss...  </p> <p style="text-align: center;"><b>„POSITIV BLEIBEN!“</b></p> <p>[In Krisensituationen haben wir unseren Fokus automatisch auf das Negative. Wichtig ist, dass wir gerade in dieser Zeit versuchen, unser Augenmerk auf das, was gut läuft bzw. auf unsere Stärken/Erfolge zu richten.]</p>		

„Welchen Tag haben wir?“  
 „Es ist heute“  
 „Mein Lieblingstag!“

„Du bist mutiger als du meinst, stärker als du scheinst, und klüger als du denkst!“

*„Hoffnung ist die Fähigkeit, die Musik der Zukunft zu hören. Glaube ist der Mut, in der Gegenwart danach zu tanzen“*

*(Rosa Luxemburg)*