

Folgende Strategien können im Umgang mit Ängsten und Sorgen hilfreich sein:

1. Halten Sie eine Tagesstruktur ein!

Das vermittelt Sicherheit und hilft gegen (innerliches) Chaos. Stehen Sie zur gleichen Zeit wie sonst auf, essen Sie zu den üblichen Zeiten und gehen Sie zur selben Zeit ins Bett.

2. Planen Sie genau!

Mit Planung erlangen wir Kontrolle zurück. Gefühle der Hilflosigkeit und Ohnmacht werden weniger, denn wir merken, dass wir die Tage aktiv gestalten können.

3. Schränken Sie den Medienkonsum ein!

Ein andauernder Konsum in Bezug auf CoVid-19 kann belastend sein. Gestalten Sie den Medienkonsum hinsichtlich des Virus bewusst und beschränken Sie ihn z. B. auf eine halbe Stunde täglich. So bleiben Sie informiert, sind aber nicht permanent bestimmten Bildern und Schilderungen ausgesetzt.

4. Setzen Sie Grenzen!

In sozialen Netzwerken wie WhatsApp, Facebook etc. werden massenweise, zum Teil auch falsche Nachrichten und Meldungen in Bezug auf CoVid-19 geteilt. Achten Sie auf Ihre Grenzen und verzichten Sie darauf, solche Nachrichten zu lesen.

5. Achten Sie auf Ihre Gedanken!

Fokussieren Sie Ihre Stärken. Richten Sie Ihren Blick auf das Positive, dies kann zur Beruhigung und Stabilisierung beitragen. Sprechen Sie mit Ihren Bezugspersonen auch über Erfreuliches. Vergessen Sie nicht, dass dieser erneute Ausbruch des Coronavirus auch zu Ende gehen wird.

6. Grübeln Sie nicht zu viel!

Zu viel Grübeln kann zusätzlichen Stress verursachen. Falls Sie ins Grübeln verfallen, machen Sie etwas ganz Anderes z. B. backen, lesen oder spazieren gehen. Sie können sich auch eine halbe Stunde bewusst Zeit nehmen, um alle Ihre Gedanken und Sorgen aufzuschreiben. Wenn Sie wieder ins Grübeln kommen, dann sagen Sie sich: „Stopp! Jetzt nicht! Es ist alles notiert.“

7. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und sprechen Sie darüber!

Unterschiedliche Gefühle (z. B. Angst, Stress) sind absolut verständlich. Bei einem Zuviel wird man von ihnen überflutet. Finden Sie Zeit, Ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, z. B. durch malen, musizieren oder meditieren. Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, mit jemandem über Ihre Gefühle zu sprechen, dann wenden Sie sich an eine hilfreiche Bezugsperson. Sollte diese im näheren Umfeld nicht vorhanden sein, können Sie sich an die Telefonseelsorge wenden.

8. Bewegen Sie sich!

Bewegung – vor allem an der frischen Luft – hebt die Stimmung und hält Sie gesund.

9. Entspannen Sie sich!

Entspannungsübungen reduzieren Ängste. Passende Übungen samt Anleitungen finden Sie im Internet.

10. Erhalten Sie Ihre sozialen Kontakte!

Verbundenheit mit Familie oder Freundeskreis gibt Halt. Nutzen Sie dazu auch Telefon und Videochats.