

Tipps zur Gestaltung der besonderen Zeit

Wir hoffen, mit den nachfolgenden Tipps dazu beizutragen, dass Sie diese besondere Zeit so gut wie möglich für sich und für Andere nutzen können.

Freudensbuch führen

Schreiben Sie, nur für sich selbst, ein Freudenbuch. Überlegen Sie am Ende jedes Tages, was Sie heute Schönes erlebt haben oder worüber Sie sich gefreut haben.

(Dies können kleine und große Dinge sein, auf die Sie Einfluss oder eben auch keinen Einfluss hatten, wie z. B. das schöne Wetter, oder ein Hinweis, auf ein schönes Buch).

Versuchen Sie Ihren Tag so zu gestalten, dass dieser mindestens ein freudiges Ereignis enthält.

Anderen eine kleine Freude machen

Das Wetter ist meist trüb und wir alle leben aufgrund Corona isolierter als sonst. In diesen Situationen sind kleine Freuden, z. B. durch eine selbstgemachte Kleinigkeit wie eine Marmelade, ein Badezusatz usw. eine gute Möglichkeit, Personen, denen Sie nahe stehen, einen kleinen Lichtblick zu schenken.

Oder beglücken Sie andere Menschen mit einem von Ihnen ausgesuchtem Spruch, einem Gedicht, Bild oder Ähnlichem.

„Die 5 wichtigsten Dinge in Ihrem Leben“

Überlegen Sie sich in Ruhe, welche 5 Dinge für Sie das Leben ausmachen. Notieren Sie sich diese und **versuchen Sie, täglich mindestens eines von Ihren persönlichen 5 wichtigsten Dingen, für die es sich Ihrer Meinung nach lohnt zu leben, umzusetzen.**

Eigene Ressourcen und Kraftquellen

Um nicht in ein Stimmungstief zu geraten, ist es hilfreich, einmal aufzuschreiben, was Sie stärkt bzw. was Ihnen Kraft gibt. Dies können Tätigkeiten, aber auch Orte, z. B. in Ihrer eigenen Wohnung, sein.

Versuchen Sie täglich eine Ihrer Kraftquellen zu nutzen.

Strukturieren Sie sich Ihren Tag

Hin und wieder freie Tage zu haben, ohne eine Struktur einhalten zu müssen, kennt und schätzt jede/r. Eine längere Zeit ohne Tagesstruktur und Planung erhöht das Risiko der Unzufriedenheit.

Die Tagesstruktur ist vergleichbar mit einem Ritual. Zudem gibt Struktur Halt und stärkt in Stress-Situationen.

Tipp: Planen Sie abends Ihren nächsten Tag, **lassen Sie sich dabei genügend freie Zeit für spontane Ideen** und versuchen Sie, Ihren Plan einzuhalten.

Bewegung oder Sport treiben

Auch wenn Sie sich evtl. überwinden müssen, bei dem trüben Wetter und der Kälte nach draußen zu gehen, erinnern Sie sich an eine schöne Wanderung, einen Spaziergang oder eine Radtour und an das schöne Gefühl, was Sie anschließend hatten, denn: Bekanntlich macht Bewegung und Sauerstoff den Kopf frei und verschafft neue Energie.

Sind Sie in Quarantäne oder haben nicht die Möglichkeit ins Freie zu gehen:

Sport ist auch auf engem Raum möglich: Zahlreiche Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme.

Online-Meetings veranstalten

Organisieren Sie Online-Meetings mit Freund*innen oder Ihren Bekannten zum regelmäßigen Austausch oder auch für Diskussionen, z. B. über Bücher, oder Verabredungen zum Spielen. (Würfel- oder Ratespiele sind eine gute Möglichkeit. Skype, Zoom-Cloud-Meeting und Microsoft-Teams sind auch barrierearm nutzbar).

Webinare besuchen

Zunehmend werden Webinare zu den unterschiedlichsten Weiterbildungsthemen, die über verschiedene Onlinetools, wie z. B. über Zoom-Cloud-Meeting durchgeführt werden, angeboten.

Sprachen online lernen

Jicki und Babbel sind zwei Online-Programme zum Sprachen erlernen. Beide haben eine kostenlose Testmöglichkeit. Nach kurzer Zeit der Registrierung in der Testvariante erhält man direkt vergünstigte Konditionen, so zumindest meine Erfahrung.

Anmerkung: Mit Voice-Over sind beide Apps nutzbar, allerdings benötigt man für die Babbel-App ein umständliches Work-Around, wenn die Funktion „Nachsprechen von Wörtern zur Kontrolle der Aussprache“ genutzt werden möchte.

Die angebotenen Begleitbücher bei Jicki müssen ebenfalls erst barrierearm nutzbar gemacht werden, was aber für blinde Menschen gut möglich ist.

Gerne gebe ich Auskunft und Hilfestellung.

Die Zeit versetzt Sie in Sorge, Ihnen geht es nicht gut?

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen oder/und das Gespräch zu suchen.

Hier einige Ansprechstellen, von denen viele auch rund um die Uhr erreichbar sind:

Telefonseelsorge:

Tel. 0800 / 11 10 111

Tel. 0800 / 11 10 222

(kostenlos, rund um die Uhr erreichbar)

www.telefonseelsorge.de

Muslimisches Seelsorgetelefon:

Tel. 030 / 44 35 09 821,

(rund um die Uhr erreichbar)

www.mutes.de

Elternberatung:

0800 / 11 10 550

(Mo. - Fr. 09:00 Uhr - 11:00 Uhr, Di. und Do.: 17:00 Uhr - 19:00 Uhr),

www.nummergegenkummer.de

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

0800 / 01 16 016

(kostenlos rund um die Uhr erreichbar)

www.hilfetelefon.de