



Stress Zentrum Trier



Sehr geehrte Damen und Herren,

COVID-19: Fünf Tipps um die Krise zu meistern

Die derzeitige Ausnahmesituation bedingt durch die COVID-19 Pandemie erfordert Verhaltensweisen, die für die meisten von uns ungewohnt sind. Wir reagieren hierauf ganz unterschiedlich: Einige machen sich verstärkt Sorgen, entwickeln Ängste – andere sind wiederum empört oder wütend. Die Mehrfachbelastung durch Homeoffice, Kinderbetreuung, Verzicht auf soziale Gruppen, häusliche Enge, wirtschaftliche Einbußen, Unsicherheit bei ersten Symptomen, fehlende Zukunftsperspektiven, etc. sorgt bei vielen für einen erhöhten Stresspegel.

Dabei gilt grundsätzlich, dass jeder Mensch anders und auf der Grundlage seiner bisherigen Erfahrungen und gelernten Reaktionen auf die aktuelle Situation reagiert. Manche verfallen in einen verstärkten Aktionismus, andere reagieren resigniert und deprimiert. Welche allgemeinen Ratschläge können hier helfen?

1. Die **Situation annehmen** und **Krise als Chance** betrachten: Die Situation ist wie sie ist, mit der Realität hadern macht hier wenig Sinn. Aber wir können lernen mit der Situation umzugehen. Vielleicht gab es schon lange Unerledigtes oder ein Vorhaben, was Sie nicht realisieren konnten, weil schlicht die Ruhe und Zeit fehlte? Nehmen Sie sich jetzt gezielt das ein oder andere davon vor. Oder beginnen Sie mit etwas Neuem, etwas was Sie schon immer mal gereizt hätte. Vielleicht haben Sie jedoch das Gefühl, dass der Tag zu wenige Stunden hat? Strukturieren Sie bewusst Ihren Tagesablauf und priorisieren Sie Ihre Aufgaben. Was kann getrost auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden? Was ist unwichtig und kann gestrichen werden? Mut zur Lücke und gelockerte Lebensmodelle/Anforderungen sind in Krisensituationen erlaubt.

2. Das **soziale Miteinander neu gestalten**: Zugegeben, die gewohnte Teamarbeit, die üblichen Einladungen und Treffen in Gruppen scheinen aktuell keine Option. Aber vielleicht können Sie anderen Menschen helfen, etwas füreinander tun. Es ist erwiesen, dass diese Art des sozialen Füreinander gut tut, und zwar beiden: dem, der etwas tut, und dem, der etwas empfängt!
3. Viel **Bewegung** und **raus in die Natur**: Wir wissen, dass Bewegung bei vielen Situationen hilft: u.a. fördert es Gehirnaktivitäten, verbessert Immunsystem und wirkt stimmungsaufhellend. Besonders in der Natur! Ob Sie sich eine Auszeit von dem Trubel zu Hause gönnen oder die Zeit mit einem Freund oder Familienmitglied bewusst erleben bleibt Ihnen überlassen. In der freien Natur lässt sich die Ansteckungsgefahr unter Berücksichtigung der allgemein empfohlenen Verhaltensregeln gut kontrollieren.
4. **Nicht katastrophisieren**: Einige Menschen haben eine Tendenz zur Schwarzweißmalerei und sich dabei einseitig negative Konsequenzen auszumalen. Überlegen Sie, welche möglichen positiven Seiten unsere momentane Ausnahmesituation für Sie haben könnte und schreiben Sie diese auf. Zwischen Worst-Case-Szenario und Best-Case-Szenario liegen bestimmt viele weitere Möglichkeiten, Szenarien. Entkatastrophisieren Sie!
5. **Zukunftsplanung**: Zugegeben, aktuell sind viele Entwicklungen nicht genau absehbar. Aber das sollte uns nicht davon abhalten, Zukunftspläne zu schmieden. Durch die aktuellen Einschränkungen erleben wir viele Dinge neu. So erleben wir Familie und die Region unter Umständen neu und entdecken reizvolle Aktivitäten, die wir ohne die Einschränkungen nicht kennengelernt hätten. Vielleicht gehören auch neue Aktivitäten dazu, wie das Erlernen eines Musikinstruments oder eine künstlerisch gestalterische Tätigkeit? Diese positiven Impulse können und sollten wir nutzen!

Und **last but not least**: Wenn Sie merken, dass Sie mit der Belastung überfordert sind, nehmen Sie **Hilfe** in Anspruch. Wir bieten keine Psychotherapie an, das Coaching richtet sich an „gesunde“ Personen und widmet sich vorwiegend lebens- und arbeitsweltlichen Herausforderungen. Mit kurzen Hilfestellungen, kleinen Maßnahmen und einem erfahrenen psychologischen Coach kann man viel bewegen!

Den vollständigen Artikel "Kleine Maßnahmen können Großes bewirken" können Sie unter diesem [Link](#) erwerben.

Bleiben Sie gesund und seien Sie herzlich begrüßt aus Trier!
Ihre

Dr. Juliane Hellhammer
- Institutsleiterin & Stressmanagement Trainerin -

daacro GmbH & Co. KG
Max-Planck-Straße 22
D-54296 Trier
Tel.: +49 (0)651 9120 494
Fax: +49 (0)651 9120 564
www.stresszentrum-trier.de

Geschäftsführung:
Dr. Juliane Hellhammer

Handelsregister: R.G. Wittlich · HRA 40 100
USt-IdNr.: DE250253105

[Please click here to unsubscribe from the daacro Newsletter](#)