

Tipps für den Umgang mit Quarantäne und Ausgangsbeschränkung

Damit ihr gut durch diese Wochen kommt, haben wir euch ein paar Tipps für den Umgang mit der aktuellen Situation zusammengestellt:

1. Halte eine Tagesstruktur ein. Sie hilft gegen Chaos und gibt Sicherheit. Das heißt konkret: Nicht im Pyjama bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, übliche Essenszeiten, übliche Schlafenszeiten und Lernziele einhalten.

2. Überlege dir ein paar Highlights pro Tag, auf die du dich freuen kannst (z.B. Telefonate, Film, Kuchen backen, etc...)



3. Konsumiere Medien bewusst. Das heißt: nicht zu viel „Zocken“, TV schauen, Instagram etc... Du findest sicher noch andere Dinge, die du tun kannst.

4. Chatte oder telefoniere mit Menschen, die dir gut tun.

5. Schreibe ein Glückstagebuch: Was hat dich heute gefreut? Wofür bist du dankbar? Man findet immer etwas, das heute gut lief!

6. Denke an deine Stärken! Du hast schon vieles geschafft und auch andere Probleme gemeistert! Dann schaffst du das auch!

7. Gehe deinen Hobbys nach: Malen, Lesen, Musik, etc...

8. Mache Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen: Eine einfache Übung ist, zu bemerken, wo man gerade sitzt und den Kontakt zur Sitzfläche wahrzunehmen. Schließe dazu kurz die Augen und Atme tief durch.



9. Bewege Dich! Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und du fühlst dich danach besser. Gute Trainingsvideos gibt es auf YouTube!

10. Plane, was du nach der Ausgangssperre machen möchtest!

11. Bei allem: Denke daran, dass die Situation vorübergehen wird!

Viele Grüße

Frau Herter & Frau Gittner

