

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

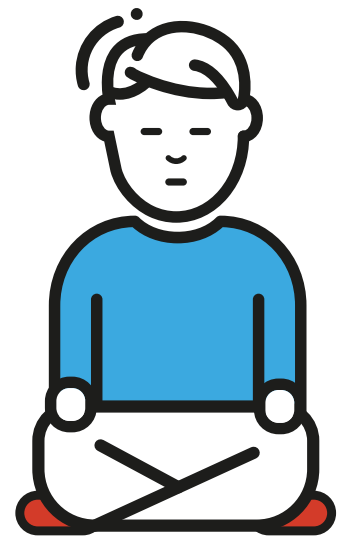
EIN PAAR HILFREICHE TIPPS ZUR BESSEREN BEWÄLTIGUNG DER AUSGANGSBESCHRÄNKUNG

@HOME

ENTSPANNUNG IN KRISENZEITEN

Menschen mögen Gewissheit und neigen dazu immer wissen zu wollen was wann geschieht und wollen Dinge vermeiden, die sich für uns bedrohlich anfühlen. Wenn sich etwas unsicher anfühlt oder wenn wir uns generell nicht sicher fühlen, ist es normal, dass wir uns gestresst fühlen.

Jeder Mensch hat gleichzeitig seine eigenen **inneren Ressourcen**, welche jedoch in Krisenzeiten schwieriger zugänglich sind. Hilfreich ist sich zu fragen was sonst immer geholfen hat oder gutgetan hat, wenn man Angst hat, wütend oder traurig warst. Da jeder von uns andere Bedürfnisse hat, ist es hilfreich, dass jeder das für sich selbst überlegt. Das was ihnen als Elternteil hilft, hilft dir als Kind oder Jugendliche vielleicht weniger. Hilfreich ist auch ein Tagebuch anzulegen indem man abends immer ein kleiner Glücksmoment, Moment der Freude, Moment der Entspannung reinschreibt. So entsteht eine ganze **Sammlung an schönen Erinnerungen**. Wenn man sich mal traurig fühlt, ist es sehr wohltuend darin zu blättern und zu lesen.



Entspannungstechniken sind hilfreich in Zeiten der Anspannung, Stress und Druck. Ausatmen, loslassen ist hier gefragt. Atemtechniken (wie z.B. die beruhigende Atmungsübungen wie die Quadrat-Atmung oder entspannende Atmungsübungen, wo auf die verlängerte Ausatmung und kürzere Einatmung geachtet wird), Fantasiereisen, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Sophrologie, Meditation... sind hilfreich. Gleichzeitig ist **Bewegung** wichtig. Sportarten wie Yoga und Pilates oder in die frische Luft spazieren zu gehen helfen den inneren Ausgleich zu finden. Für jeden ist etwas dabei. Im Internet findet man großartige Anleitungen, Tutorials und Videos.

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

Bei Wut, ist es jedoch anzuraten, sich vor der Entspannungsübung richtig gut auszupeinern (eine Runde zu schnell um den Block laufen, laut in ein Kissen schreien, mit der Faust bei der Ausatmung in ein virtuellen Punching-Ball schlagen, auf der Stelle hüpfen, die Wut mit den Füßen auf der Stelle fiktiv zertrampeln, Trampolin springen, ...).

Wichtig ist sich selbst ernst zu nehmen und sehr gut auf sich zu achten. So wird man sich seinen eigenen Gefühlen, Gedanken, Zweifel und Bedürfnisse bewusst.

Beitrag: KJT - Kannerjugendtelefon



CORONAVIRUS

 **covid19.lu**

 **8002 - 8080**

