

# Wie bleibe ich mental gesund in Krisenzeiten?

## 1 Situation annehmen - handlungsfähig bleiben

Trennen Sie bewusst zwischen Dingen, die Sie ändern können und denen, die Sie nicht ändern können. Bei Dinge, die Sie nicht ändern können, geht es vor allem darum dies zu akzeptieren und nicht mehr darüber nachzugrübeln oder dagegen anzukämpfen. Sonst verlieren Sie nur Kraft ohne etwas zu verändern. Legen Sie diese Dinge baldmöglichst gedanklich zur Seite. Wenden Sie sich den Dingen zu, die Sie verändern können, die in Ihren Händen liegen, z.B. die unten aufgeführten Punkte. So bleiben Sie handlungsfähig und selbstwirksam.

## 2 Start in den Tag im Homeoffice

Behalten Sie Ihr Morgenritual bei. Beginnen Sie den Tag als würden Sie zur Arbeit fahren (z. B. anziehen, frühstücken). Gehen Sie nicht direkt aus dem Bett an den Rechner. Sie sind so mental nicht gut vorbereitet. Beachten Sie: Auch im Homeoffice ist ein Dresscode hilfreich. Wir schlüpfen so leichter in unsere berufliche Rolle hinein und später wieder heraus.

## 3 Struktur für den Tag

Menschen haben ein grundlegendes Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit. Diesem Bedürfnis können wir nachkommen, in dem wir uns selbst Struktur und einen Rahmen geben. Nutzen Sie die zur Verfügung stehende Zeit und strukturieren Sie diese: Definieren Sie, z.B. den Beginn Ihrer Arbeit, Pausen- und Essenszeiten sowie das Ende Ihres Arbeitstages.

## 4 Stressreduktion – sich Gutes tun

Sie sind nicht freiwillig in dieser Situation – wir alle nicht. Die aktuelle Situation ist außergewöhnlich. Es ist normal, dass diese Situation auch Stress erzeugen kann. Unsere psychische Widerstandskraft, auch Resilienz genannt, wird auf die Probe gestellt. Sie versetzt uns in die Lage, persönliche und soziale Ressourcen zu nutzen, um die aktuellen Herausforderungen zu meistern. Was war bei der Bewältigung vergangener Krisen hilfreich? Was hat uns gutgetan? Sport, Gespräche mit einem engen Freund, Gartenarbeit? Überlegen Sie, was auch in der jetzigen Situation das Richtige sein kann. Probieren Sie auch neue Dinge aus, vielleicht eine Kurzmeditation?

# Wie bleibe ich mental gesund in Krisenzeiten?

## 5 Ernährung und Bewegung

Seien Sie selbstfürsorglich mit sich. Wie in „normalen“ Zeiten spielt eine gesunde Ernährung eine wichtige Rolle. Nehmen Sie sich für Ihr Essen Zeit und genießen Sie es.

Betätigen Sie sich körperlich – sowohl drinnen durch Workouts als auch draußen vor der Tür. Ganz gleich, ob Sie joggen, walken oder einfach spazieren gehen. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich der Aufenthalt in der Natur und körperliche Betätigung positiv auf Körper und Seele auswirken. Ein Trend ist das sogenannte Waldbaden. Der Aufenthalt im Wald tut unserem Organismus einfach gut.

## 6 Kontakte pflegen – vernetzt bleiben

Ein weiteres Grundbedürfnis des Menschen ist Bindung und Zugehörigkeit. Wir haben Videokonferenzen mit Kolleginnen und Kollegen. Planen Sie diese doch auch mit Ihren Freunden. Wenn gerade ein Restaurantbesuch nicht möglich ist, können Sie mit Ihren Freunden spazieren gehen. Die Versammlung unseres Vereins kann auch per Videokonferenz stattfinden. Aktionen können geplant werden, aber vor allem bleiben Sie im Austausch miteinander. Suche Sie sich bewusst Möglichkeiten sich zu vernetzen. In Kontakt sein, kann vielfältig aussehen.

## 7 Schränken Sie Ihren Nachrichtenkonsum ein

In Ausnahmezeiten gilt noch mehr als sonst: weniger ist mehr. Die Informationsflut ist unerschöpflich und häufig von negativen Nachrichten geprägt. Newsletter, Ticker, Sondersendungen können Sie den ganzen Tag erreichen. Vertrauen Sie seriösen Quellen und legen Sie Zeiten fest, in denen Sie sich mit aktuellen Entwicklungen befassen. Gönnen Sie sich auch Phasen frei von Nachrichten oder koppeln Sie sich auch längere Zeit ganz davon ab. Vertrauen Sie darauf, dass Sie die wichtigsten Informationen ohnehin erreichen. Zuviel kann auch an dieser Stelle Stress auslösen. Meiden Sie vor allem Kettenbriefe u. Ä. mit reißerischen Positionen, die sich massiv und einseitig gegen aktuelle Maßnahmen richten. Sie haben nur das Ziel, Menschen unnötig zu verunsichern.

## 8 Aktiv sein und Entspannen

Aktiv zu sein und das Leben selbst zu gestalten, fühlt sich gut an und schafft Erfolgserlebnisse. Was wollten Sie schon immer mal tun und haben jetzt Zeit dafür? Die Wohnung umgestalten, sich verwöhnen, neue Rezepte ausprobieren, die Urlaubsfotos

# Wie bleibe ich mental gesund in Krisenzeiten?

sortieren, Zeit zum Lesen haben. Auch das virtuelle Angebote ist reichhaltig: das Konzert des Symphonieorchesters oder einer / eines Kulturschaffenden, das per Livestream übertragen wird, ein Seminar virtuell besuchen, das Sie schon immer interessiert hat.

Ebenso wie nach Anregung und Neuem, suchen Sie auch Entspannung. Der Mensch braucht Zeiten des Abschaltens und Entspannens. Finden Sie Wege sich bewusst zu entspannen – Ihren Körper und Ihren Kopf, z.B. progressive Muskelentspannung, Atemübungen oder andere Entspannungstechniken. Finden Sie für sich eine gute Balance an Anregung und Entspannung.

## 9 Den Tag gut beenden und Schlafen

Veränderte Lebenssituationen und Stress erfordern mehr Kraft und mehr Zeit das Erlebte zu verarbeiten. Dies kann zu einem erhöhten Schlafbedarf führen. Prüfen Sie, was Sie brauchen und Ihnen gut tut.

Wenn Arbeit und Privates räumlich eng beieinanderliegen, wie es derzeit häufig der Fall ist, ist es besonders wichtig den Arbeitstag abzuschließen und nicht noch kurz vor dem Schlafen gehen E-Mails zu checken. Zu einer guten Schlafhygiene gehört es, dass der Körper zur Ruhe kommt, der Melatoninspiegel sich ausgleicht und Sie Ruhe finden. Machen Sie noch einen kurzen Spaziergang oder nehmen Sie eine längst vergessene Handarbeit oder handwerkliche Tätigkeit wieder auf. Vielleicht ist es auch Zeit, etwas Neues auszuprobieren.

## 10 Wie kann es nach dieser Zeit aussehen?

Können Sie sich vorstellen, wie es sein wird, wenn diese Zeit hinter uns liegt? Wird alles dann genauso weitergehen wie vor der Krise? Was wird anders sein? Schreiben Sie sich ruhig ein paar Gedanken dazu auf. Eine kleine Anregung zum Nachdenken ist die Corona-Rückwärts-Prognose des Trend- und Zukunftsforschers Matthias Horx:

<https://www.horx.com/48-die-welt-nach-corona>