

Gönne Deinen Gedanken eine Virenpause

Die News rund um Corona überschlagen sich. Sie machen Angst, sie überfordern.

Es ist sehr wichtig von offiziellen Stellen umfassend informiert zu werden, sei es via Radio oder TV. Ebenfalls es ist wichtig, sich an die Anweisungen zu halten.

Aber was tun mit den unzähligen Geschichten, Szenarien und Schreckensbilder, die uns ohne Unterbruch auf verschiedensten Kanälen überfluten, oder in Gesprächen als Halbwahrheiten weitergereicht werden? Sie lösen Angst und inneren Stress aus.

Für die psychische Erholung sind jedoch gedankliche Corona-Pausen unerlässlich!

1. Konsumiere ganz bewusst maximal 2x täglich neuste Informationen über die Corona-Krise via Radio oder TV. Sich stündlich mit den neusten News berieseln zu lassen erhöht bestenfalls den inneren Stress!
2. Schütze Dich vor Gerüchten und Schreckensgeschichten, indem Du gezielt das Thema wechselst oder das Gespräch darüber beendest
3. Notiere Dir täglich mindestens 3 Dinge, die dich dankbar stimmen! Mit der Zeit gibt das eine lange, stärkende Erinnerungsliste.
4. Fülle Deine Gedanken! Nichts denken geht nicht! Ein spannendes Buch oder ein guter Film füllt Deine Gedanken mit anderen Impulsen. Mitsingen zu einer CD oder Deinen Lieblings-Bibelvers auswendig lernen, beschäftigt deine Gedanken ebenfalls aktiv.
5. Lebe Kontakte: ein Anruf statt bloss WhatsApp-Kontakt lässt deine Gedanken bei anderen Menschen verweilen.
6. Tu etwas: ob Frühlingsputz, Puzzle spielen, neue Rezepte ausprobieren, das Musikinstrument hervorholen oder endlich den Kleiderschrank ausmisten... Aktiv sein belebt!

Wenn die Gedanken weiterdrehen, schreibe Dir alles von der Seele. Dadurch werden Ängste fassbarer und du kannst sie Gott hinhalten.

Rufe einer Vertrauensperson an oder nutze die Nummern unter der Rubrik „offenes Ohr“. Darüber reden entlastet.

E gueti Wuche wünscht Dir
Thesi Lechner

Wir können nicht verhindern,
dass die schwarzen Vögel über unseren Kopf fliegen,
aber wir können verhindern,
dass sie auf unserem Kopf ihr Nest bauen
Sprichwort