

10 TIPPS für Zuversicht in fordernden Lebenssituationen



1. Dosieren Sie belastende Informationen und Gespräche!

Achten Sie auf die Seriosität der Quellen und fokussieren Sie sich auch auf gute und beruhigende Nachrichten.

2. Sorgen Sie für Regeneration!

Eine Verausgabungsroutine erfordert auch eine Regenerationsroutine: Bauen Sie kleine Auszeiten und Lichtblicke in den Alltag ein. Machen Sie sich bewusst, warum Sie gesund bleiben möchten. Wertschätzen Sie schon Geschafftes und setzen Sie sich Zwischenziele.



3. Besinnen Sie sich auf die Dinge, die Ihnen gut tun!

Behalten Sie wohltuende Beschäftigungen möglichst bei oder passen Sie die Tätigkeiten an die veränderten Umstände an. Richten Sie den Blick nicht auf das, was nicht geht, sondern auf das, was jetzt möglich ist. Denken Sie dabei auch an eine gute Ernährung und Bewegung.

4. Pflegen Sie wohltuende Kontakte!

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein Gefühl von Verbundenheit mit Menschen eine zentrale stabilisierende Funktion hat. Glücklicherweise kann man aktuell die Einschränkungen bezüglich persönlicher Treffen mit Kontakt über z. B. Facetime, Skype oder soziale Medien kompensieren.



5. Setzen Sie sich für einen erholsamen Schlaf ein!

Informieren Sie sich über die Regeln zur Schlafhygiene bei der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und -medizin: <https://www.dgsm.de/downloads/dgsm/arbeitsgruppen/ratgeber/Patientenratgeber-Schlafhygiene-A4.pdf>. Wenn Sie vermehrt nachts Grübeln, können Sie am Tag eine zeitlich begrenzte Gedankenzeit einrichten, in der Sie wichtige Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen.

6. Seien Sie der Angst ein Gegenüber!

Angst ist eine normale Stressreaktion und auch ein hilfreiches Signal. Sie ist eine Voraussetzung für Selbstschutz. Nutzen Sie sie für die nötige Anpassung an neue Situationen und lassen Sie sich von ihr nicht alles gefallen: Sie können Angstgedanken durch Ablenkung wie z. B. Bewegung, Gespräche, Musik o. ä. unterbrechen. Prüfen Sie immer wieder, wie realistisch die Angstgedanken wirklich sind.



7. Aktivieren Sie Ihre Strategien zur Selbstberuhigung!

Nutzen Sie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen oder Meditation. Es gibt Apps wie 7mind, Calm oder Headspace, die auch kostenlose Anleitungen haben. Auch die Progressive Muskelentspannung ist ein leicht zu erlernendes Verfahren, Anleitungen finden Sie auf Youtube. Erinnern Sie sich an Ihre Vorbilder, die für Sie Lebensmut verkörpern und werden Sie sich bewusst, welche Bewältigungskompetenzen Sie haben.

8. Mobilisieren Sie Ihre Veränderungsbereitschaft und Kreativität!

Dazu ist es vielleicht nötig, sich von Gewohntem zu verabschieden und sich mit schmerzhaften Gefühlen auseinanderzusetzen, um sich für Neues öffnen und um die vorhandenen Gestaltungsspielräume nutzen zu können. Machen Sie sich bewusst, welchen Sinn es für Sie hat, diese Kraft aufzubringen.



9. Üben Sie sich darin, milde mit sich und anderen zu sein!

Angst, Traurigkeit und Ärger, Leistungseinschränkungen und auch Konflikte in Beziehungen beruflich und privat sind in Zeiten besonderer Belastung normal. Gehen Sie davon aus, dass alle ihr Möglichstes tun und bedenken Sie, dass jeder psychisch sehr gefordert ist.

10. Holen Sie sich bei Bedarf Hilfe!

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sich nicht ausreichend selbst regulieren können oder dabei zu viel Kraft verbrauchen, kümmern Sie sich um professionelle Hilfe. Es ist ein Ausdruck guter Fürsorge für sich selbst. So bietet der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP e.V.) z.B. eine besondere Form der psychologischen Beratung an unter T (0800) 777 22 44, täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr.

