

# Checkliste „Resilient in Corona-Zeiten“



- Beginnen Sie, den gegebenen Zustand anzunehmen, dann wird es Ihnen möglich, in innere und äußere Bewegung zu kommen.*
- Werden Sie sich bewusst, was Sie alles schon in Ihrem Leben bewältigt haben. Welche Ressourcen haben Ihnen dabei geholfen?*
- Helfen Sie sich selbst und anderen, indem Sie Hilfe und Unterstützung anbieten.*
- Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was nach der Krise auf Sie wartet. Worauf freuen Sie sich jetzt schon?*
- Arbeiten Sie für sich eine gute Tagesstruktur aus.*
- Legen Sie Zeiten fest für Arbeit, Pausen, Bewegung und soziale Kontakte.*
- Essen Sie gesund und trinken Sie ausreichend.*
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten ungefähr zur gleichen Zeit ein.*
- Gönnen Sie sich bewusst Pausen.*
- Gehen Sie oft raus an die frische Luft.*
- Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein, die unter den Einschränkungen noch möglich ist.*
- Strukturieren Sie auch Ihren Wohnraum: An welchen Plätzen arbeiten Sie? Wo findet ausschließlich Essen oder Entspannung statt?*
- Nehmen Sie sich Zeit, spüren Sie achtsam in sich hinein und werden Sie sich bewusst, wie es Ihnen im Moment geht und was Ihnen gut tut.*
- Prüfen Sie für sich: Was gibt Ihnen Kraft? Was schwächt Sie?*
- Bauen Sie alles, was Ihnen Kraft gibt, aktiv in Ihren Tagesablauf ein und meiden Sie die Krafträuber.*
- Nutzen Sie virtuelle Programme zu Atemübungen, Meditation und Sportangeboten.*
- Begrenzen Sie Ihren Corona-Nachrichtenkonsum und meiden Sie diese kurz vor dem Schlafengehen.*

# Checkliste „Resilient in Corona-Zeiten“



- Machen Sie Ihr Schlafzimmer zu einer handyfreien Zone.*
- Meiden Sie Informationen aus unseriösen und reißerischen Quellen.*
- Achten Sie auf regelmäßigen, ausreichenden und ungestörten Schlaf.*
- Suchen Sie sich sinnvolle und abwechslungsreiche Beschäftigungen.*
- Nutzen Sie das Internet mit den vielfältigen Kunst- und Kulturangeboten.*
- Reaktivieren Sie, was Sie früher einmal gern getan haben: Musik machen, nähen, basteln, zeichnen und Ähnliches.*
- Pflegen Sie intensiv Ihre sozialen Kontakte und fokussieren Sie sich auf Personen, die Sie verstehen, bestärken, Ihnen guttun.*
- Nutzen Sie alle Kanäle, die Ihnen zur Verfügung stehen: Videochat, Telefon, Mail, Sprachnachrichten, Brief...*
- Treffen Sie sich virtuell zu Kaffeepausen, zum Quatschen, zum Bier, zum gemeinsamen Mittagessen oder zum Musik machen.*
- Beziehen Sie Ihre Freundinnen und Freunde in Ihren Alltag ein und zeigen Ihnen z. B. im Videochat, wie Sie aktuell Ihre Wohnung umgestaltet haben.*
- Bringen Sie sich und andere zum Lachen!*
- Planen Sie lustige Themenabende virtuell mit Ihren Freundinnen und Freunden, schauen Sie Komödien im TV oder lesen Sie ein lustiges Buch.*
- Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf eine Online-Beratung bei Psychologinnen/ Psychologen oder Psychotherapeutinnen/ Psychotherapeuten in Anspruch zu nehmen.*