

20 CORONA-TIPPS FÜR DIE QUARANTÄNE | JOHANNES HARTL

1. Lass dich nicht hängen! Normal wäre, sich „fallen zu lassen“ – sich alles mögliche rein-zuziehen wie z.B. Netflix. Gehe rechtzeitig ins Bett und steh rechtzeitig auf.
2. Folge einem festen Tagesplan. Was ist wann? Das hilft der Psyche, innere Energien hochzuhalten.
3. Beginne jeden Tag mit einer festen Routine.
4. Treibe täglich Sport – das geht auch zu Hause!
5. Nimm dir für diese Zeit anspruchsvolle Lektüre vor. Füttere das Hirn mit guten Sachen!
6. Wenn möglich, verbringe wenigstens eine Stunde in der Natur. Und sei es nur auf dem Balkon. Das macht etwas mit deiner Psyche!
7. Beschränke die Zeit, in der du Videos schaust und/oder „zockst“! Wenn du damit erst einmal angefangen hast, ist es schwer, das wieder zu beschränken.
8. Verzichte auf Pornos! Sie halten dich in einem imaginären Strudel, sind nicht gesund fürs Gehirn.
9. Mache Skype-Termine mit guten Freunden aus, bei denen du dein Herz ausschütten kannst, nichts vormachen musst. Am besten jeden Tag, eventuell mit verschiedenen Leuten. Dabei pflegt guten Austausch, trinkt ein Bierchen oder ein Glas Wein ...
10. Halte Ordnung und Sauberkeit in Wohnung und Kleidung. Wenn deine Wohnung vermüllt, fällt es immer schwerer, Hoffnung zu halten.
11. Plane jeden Tag eine Stunde „Stille Zeit“, Gebet oder Meditation ein.
12. Lies täglich eine Stunde in der Bibel. Beginne bei Genesis oder Matthäus 1.
13. Lebe genau einen (!) Tag.
14. Mach eine Dankbarkeits-Liste. Schreibe jeden Tag mindestens 10 Dinge auf, für die du dankbar sein kannst.
15. Traue deinen eigenen Gedanken nicht, wenn es in dir tobt. Du bist dann nicht objektiv!
16. Im Hier und Jetzt ist immer ein bisschen Frieden. In Vergangenheit und Zukunft ist oft Stress!
17. Du bist für deine Emotionen verantwortlich. Das ist vor allem wichtig, wenn du mit anderen im Haushalt lebst. Zwischen Reiz und Reaktion ist der Raum deiner Freiheit! Vieles haben wir nicht unter Kontrolle, das ist schlimm genug.
18. Mache oder lerne etwas Kreatives.
19. Gott hält Wut, Enttäuschung, Einsamkeit aus. Bring sie ihm. Gott ist wirklich nahe, gerade auch in Krisenzeiten.
20. Diese Zeit wird enden und sie kann dir zum Nutzen werden.