

Den inneren Schutzschild in den Fokus nehmen:

Die Verbindung zwischen Körper und Psyche stärken - heilsam in der Krise.

1. **Die Bewältigung** von der aktuellen Situation verläuft ähnlich wie bei einem Trauerfall oder Trennung. Mach dir bewusst, dass **ungewohnte Gefühlswallungen normal und angemessen** sind. Dein Gehirn gestaltet dies alles, um Krise/Trauma zu bewältigen. Es gilt diese wahrzunehmen, neugierig zu sein, annehmen und geschehen lassen.
2. **Achte auf deinen inneren Dialog** und tausche dich aus...es tut gut, sich gegenseitig zuzuhören. Sei behutsam mit dir und anderen: Prokrastination, Aktivismus, wirre Tagesordnung, Schockstarre, Heulkampf, kreisende Gedanken, Gereiztheit und Konflikte bedeuten, dass deine Psyche die aktuellen Veränderungen verarbeitet.
3. Achte auf die **Ernährung und ausreichend Wasser/tees** trinken. **Kreative Rezepte** erfinden (was ist noch frisch, soll aufgebraucht werden - einfach mischen). Z.B. Omelette mit Sellerie, Paprika, Banane, Apfel, Pastinake. **Vitamin D** zur Immunstärkung ergänzen (oder in natürlicher Form: Fisch, Löwenzahn oder Sprossen).
4. Bewegung, frische Luft täglich genießen. Auch wenn nur auf dem Balkon, Sonne tanken. Sorgt für Tageslicht auch im home office, Fenster aufmachen. Yoga, Qi Gong, mind. 20 Mins z.B. <https://www.youtube.com/watch?v=s6Jazu4oXIs>
5. **Körperpflege trotz Home Office** aufrechterhalten. Eine **extra-Portion** jeden Tag, z.B. Gesichtspackung, kühlende Augenmaske, Baden, Bürsten, Körperöl, Haarpackung.
6. **Gewohnte Tageskleidung** anziehen, zur Freizeitkleidung zum Feierabend wechseln. Schlafräum kühl halten, Duftspray nutzen, Arbeitsunterlagen, Arbeitsgeräte entfernen.
7. **Begrenzt die Aufnahme von Nachrichten/Soziale Medien. Wecker einstellen**, max. 30 Min auf einmal. Auch lustige, heitere, ermunternde Beiträge schauen. Humor hilft!
8. **Fotobücher, Musik, Tanz und Gesang** anschauen oder nachgehen. Aus tiefstem Hals singen (stimuliert den Vagus-Nerv, der das Nervensystem beruhigt).
9. **Schreibe einen Brief an dich selbst** in der Zukunft. Nach dem Motto "was ich mir für mich wünsche zum 01. Juli 2020" oder "was ich bis zum 01. 08 umsetzen/erreichen werde". Und verschliesst ihn, versteckt, mit Notiz im Kalender zum Aufmachen am 01. Juli/august.
10. Ein **Schraubglas mit Zetteln füllen**, was ihr machen wollt, wenn die Pandemie vorbei ist. 1 Zettel = 1 Aktivität. Dann wenn es soweit ist, könnt ihr jeden Tag einen Zettel aufmachen und umsetzen. Eine Zuversichtshilfe stärkt das limbische System.

Zu guter Letzt: die buddhistische Weisheit "Holz hacken, Wasser tragen". Es ist in Ordnung, wenn man jetzt nicht ein Instrument, neue Sprache lernt, die Schränke entmistet, neue Projekte anschiebt. Balance halten, den Alltag meistern, einmal am Tag Hunger, Durst, Kälte, Schwitzen, Schlafen erleben, ohne langer Verzicht.

Ein hilfreicher Merksatz:

Nichts bleibt ewig, das ist sowohl die schlechte wie auch die gute Nachricht!