

# Psyche und Corona: Was hilft?



Es wird wohl noch einige Monate dauern, bis wir über den Berg sind. Längerfristig mit den Beschränkungen und den Bedrohungen konfrontiert zu werden, in einer dunklen Jahreszeit: Diese Kombination ist eine hohe Belastung für uns alle.

Als Psychologin registriere ich bei meinen Kunden und im privaten Umfeld zunehmend Symptome wie sozialen Rückzug, Ängste, Anspannung, Erschöpfung oder Resignation, aber auch körperliche Beschwerden von denen mir berichtet wird. Auch ich selbst muss mich disziplinieren und täglich aktiv werden, um meine gute Laune und Zuversicht nicht zu verlieren.

Ein paar einfache Tipps – regelmäßig umgesetzt - können viel bewirken, um in diesen Zeiten gesund und gelassen zu bleiben. Ich empfehle...

1. Naturerlebnisse schaffen 🌸
2. Viel (Tages-)Licht ☀️
3. Sport und Bewegung draußen 🏃
4. Es zu Hause gemütlich machen 🕯️
5. Pandemietagebuch führen 📅
6. Pläne für die Zeit nach Corona schmieden 📅
7. In sich hineinhören, Zeit für sich selbst nehmen 🧘
8. Aktiv Beziehungen pflegen, neue Formate (virtuelle Treffen, Spaziergänge) ausprobieren 👫

In diesem Sinne, passen Sie auf sich auf.

Gern bin ich auch bei Fragen für Sie da und jetzt geh ich erst mal raus...für die gute Laune.