
GESUND BLEIBEN

kleine Routinen für den Alltag in der Quarantäne



Vor gar nicht so langer Zeit hätten wir uns alle gar nicht vorstellen können, dass wir überhaupt einmal darüber nachdenken müssen würden, wie wir unsere Zeit in den eigenen 4 Wänden füllen sollen. Aber jetzt in einer Zeit, in der wir zwangsläufig mit solchen Fragen konfrontiert sind, ist es für uns alle nicht leicht. Das wohl Wichtigste in den Tagen ist es, gesund zu bleiben. Wie wir uns verhalten sollten, welche Maßnahmen wir ergreifen sollten, wenn wir das Haus doch mal verlassen müssen, wissen wir. Darüber wird auch in allen Medien informiert. (https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Hygiene.html) In einigen Ländern ist es zur Pflicht geworden, einen Mundschutz zu tragen ect....

Was aber dabei manchmal vergessen wird ist, dass wir uns auch Zuhause und vor allem psychisch gesund halten müssen.

ICH MÖCHTE DIR HIER INSPIRATIONEN UND ANREGUNGEN MITGEBEN FÜR DIESE AUßERGEWÖHNLICHE ZEIT.

Ernährung

Jeder hat seine eigene Art sich zu ernähren. Und das ist auch gut so. Dennoch möchte ich dich hier an einige Dinge erinnern. Achte auf ausreichend frische Lebensmittel, auf einen ausgewogenen Speiseplan. Was auch noch ein wichtiger Teil ist: trinke genügend!

Bewegung

Auch der Körper braucht Pflege. Bewege ihn, dafür haben wir ihn. Auch, wenn es für viele von uns momentan schwieriger erscheint, den Körper wirklich zu bewegen, es gibt viele Aktivitäten. Bring deinen Kreislauf einmal am Tag so richtig in Schwung! Es gibt dafür viele Angebote im Internet (Tanzen / Yoga / Homeworkout / ect.)



Bewegen in der Natur - probiere dich aus, was dein Körper alles kann!

„Die Sonne ist unser größtes Symbol der Hoffnung“

Natur

Wir sind ein Teil der „Indoorgeneration“, wir verbringen durchschnittlich ca. 90% unserer Zeit drinnen. Und jetzt, durch die gegebenen Umstände, vielleicht noch mehr. Versuche die Natur wieder in deinen Alltag zu integrieren. Damit meine ich, dass du für ausreichend frische Luft sorgst, Sonnen- oder Tageslicht konsumierst und vor allem wieder in die Natur gehst. Sie gibt uns Kraf, lässt uns fühlen, entspannen und sie zeigt uns wieder, auch wir sind ein Teil von ihr! Mach dir klar, wie das Wetter ist, ob es regnet, stürmt oder die Sonne scheint! Weißt du, wann und wo momentan der Mond steht?

<https://www.youtube.com/watch?v=NNEiIWCss1I>



Soziale Kontakte

Der Mensch ist ein soziales Wesen! Auch wenn wir dazu angehalten sind `social distancing` zu betreiben, das heißt räumlich getrennt sein sollten, können wir uns dennoch vernetzen.

Wir können uns hören und sogar sehen! werde kreativ! Es gibt unzählige Möglichkeiten (Telefon /Skype / Zoom / Instagram / ect.)

„Zusammen sind wir weniger allein“

Veranstalte ein „Treffen“ mit Freunden, verabrede dich zum Essen oder gemeinsamen Kaffeetrinken. Es sind dir keine Grenzen gesetzt!

Es werden Online Konzerte angeboten, ja Festivals sogar! Spieleabende usw.

Es ist wichtig, jetzt das Gefühl aufrecht zu halten, dass wir nicht alleine sind. Und das sind wir nunmal wirklich nicht. Jeder sitzt gerade zuhause!

Input

Um ehrlich zu sein, fällt mir dieser Teil am leichtesten.

Das, was ich damit meine ist, sich zu informieren, Inspirationen zu holen, neues lernen.

Alle erdenkliche Arten von Medien sind dabei zu nutzen. (Bücher / Radio / Pinterest / Instagram / Podcasts / Filme / Serien / ect.) Vielleicht gibt es Bücher, die du schon lange lesen wolltest, Filme oder Serien, die du schon lange sehen wolltest.

Ich möchte noch ein Wort zu den Nachrichten sagen: Aus eigener Erfahrung tut es mir gut, mich nicht den ganzen Tag mit der aktuellen Lage auseinander zu setzen. Zweimal am Tag die

aktuelle Lage zuchecken, gezielt Nachrichten zu konsumieren, mich aber dann auch wieder mit anderen Dingen zu beschäftigen, hilft mir sehr, wieder im Hier und Jetzt anzukommen.

Output

Um in Balance zu bleiben, und nicht nur zu konsumieren, gibt es auch den Gegenspieler dazu.

Werde aktiv und lasse deine Kreativität spielen. Komme selbst ins Handeln! Ich möchte ein paar Beispiele aufzählen, wie du deinen Input auch wieder outputen kannst:

Malen, zeichnen, singen, musizieren, schreiben, fotografieren, kochen, lieben, lachen, gärtnern, (ja, wir können auch in unseren Wohnungen etwas anbauen! (schau doch mal auf <https://der-wachsende-kalender.de/>)) helfen, bauen, basteln,...



What makes you happy?

Nimm dir bewusst Zeit, das zu tun, was dich so richtig glücklich macht. Jetzt hast du vielleicht endlich mal Zeit dazu!

Ist es der Kaffee am Morgen? Deine Lieblingsmusik oder ein Telefonat mit deinen Liebsten?

„Die Zeit fliegt vorbei, es liegt an dir sie zu steuern“

Zeit

Von der Zeit haben wir jetzt ganz viel - ok, eigentlich genau gleich viel. Aber sie ist nicht mehr klar strukturiert und gegliedert. Strukturen und (Zeit-) Pläne geben uns aber Sicherheit und ja, einen Plan, an dem wir uns orientieren können.

Wir gliedern unsere Zeit zu Beispiel in Arbeits- und Freizeit, in Anspannung und Entspannung. Momentan gibt es nicht viele Parameter, die unsere Zeit strukturieren. Um so wichtiger ist es, das selbst in die Hand zu nehmen. Schaffe dir selbst Strukturen, deine eigenen Routinen, die dir durch diese außergewöhnliche Zeit helfen.

Am Schluss möchte ich noch sagen, dass wir alle, auf dieser ganzen Welt diese Situation teilen. Wir sind also nicht alleine mit all den Zweifeln und Fragen, die sich stellen.

Wir sind alles Menschen. Und doch ist jeder individuell und es gibt kein Richtig oder Falsch.

