



## **Tage mit Dir selbst**

Der Umgang mit Veränderungen, die außerhalb der eigenen Kontrolle liegen, stellt geistig und seelisch eine große Herausforderung dar. Gefühle treten ans Tageslicht, die man glaubte, nicht zu kennen oder so im Griff zu haben, dass sie den Alltag und Umgang mit den Mitmenschen nicht beeinträchtigen. Zu diesen Gefühlen zählen hauptsächlich Angst, Ohnmacht, Panik und Kontrollverlust. Im Gegensatz zu unseren Ur-Ur-Ahnen in der Steinzeit, die sich von wilden Tieren, schlechtem Wetter oder Nahrungsmangel bedroht sahen - Bedrohungen, denen meist durch körperliche Anstrengung erfolgreich begegnet werden konnte- ist die aktuelle Situation selbst nicht allein durch körperliche Kraft und Ausdauer aus der Welt zu schaffen.

### **Stresshormone loswerden**

Unser Körper liefert dennoch einen Lösungsansatz. Baue die täglich neu durch Hiobsbotschaften der Medien entstehenden Stresshormone ab, indem Du Dich körperlich betätigst. Kein Leistungssport, zügiges Gehen an der frischen Luft hilft dabei, körperlich zu entspannen und auch die geistige „Haltung“ zu verändern. Sobald Du Dich eher als Täter statt als Opfer fühlst, signalisierst Du Dir selbst, dass Du selbst bestimmen und tun kannst, was Dich in dieser Zeit trotz der äußeren Umstände persönlich weiterbringt. Es ist nachgewiesen, dass allein das Gefühl, eine Situation bewältigen zu können, das Immunsystem stärkt. Die Berichterstattung in den Mainstream-Medien ist nicht geeignet, eine „Tätermentalität“ zu entwickeln, beschränke sie also auf das Notwendigste. Kultiviere Deine Selbstwirksamkeit!

Verbringe Zeit in der Natur, an der Sonne und erde Dich durch Barfußlaufen, sobald es die Temperatur draußen erlaubt. Wenn Du bisher keine Entspannungsmethode gelernt hast, hilft es bereits, sich fünf Minuten lang auf die Beobachtung des eigenen Atems oder eines Vorgangs in Deiner Umgebung zu konzentrieren. Beobachte vorbeiziehende Wolken am jetzt meist flugzeuglosen Himmel, oder schau Deiner Katze beim Putzen zu.

### **Strukturiere Deinen Tagesablauf**

Stehe regelmäßig zur selben Zeit auf und gönne Dir Tätigkeiten, die Du sonst gerne tun würdest, aber nicht dazu gekommen bist. Was tut Dir gut? Wenn Du zuhause arbeitest, nutze eine wirksame Methode des Zeitmanagement, z.B. „Küss den Frosch“. Bedeutet, mit der scheinbar unangenehmsten Aufgabe zuerst anzufangen, denn danach wird Dir alles andere viel leichter vorkommen. Es ist auch eine gute Zeit, um bisher existierende private Beschäftigungs-Muster zu hinterfragen. Ist es wirklich so wichtig für mich, dies oder jenes an einem bestimmten Tag regelmäßig zu tun? Vielleicht macht es für Dich Sinn, jetzt ganz neue Rituale zu erschaffen.

### **Entscheidungen treffen**

Da viele Unternehmen nur eingeschränkt arbeiten, ist bei Dir möglicherweise Freiraum entstanden, um Entscheidungen in verschiedenen Bereichen zu treffen. Dabei ist die 10-10-10-Methode nützlich. Wenn Du etwas entscheiden musst, frage Dich: Wenn ich dies

oder jenes jetzt tue oder unterlasse, was bedeutet das für mich - zehn Minuten später, 10 Monate später oder 10 Jahre später? Gerade jetzt kommen Entscheidungen ins Bewusstsein, die aufgrund der sonst meist herrschenden Unruhe und Hektik oder durch die von Arbeit und Freizeitaktivitäten überfüllten Tage immer wieder aufgeschoben wurden. Diese Entscheidungen können akut sogar sehr dringlich werden, wenn man beispielsweise spürt, dass man die Beziehung zu einem (Ehe- oder Geschäfts-) Partner schon lange hätte verändern müssen oder ein schwelender Konflikt sich aufgrund der zeitlich ausgedehnten räumlichen Nähe zu Familienmitgliedern unerträglich zuspitzt. Schau auf die Gefühle, die Du bisher erfolgreich unter den Teppich gekehrt hast. Nutze die Zeit, Dir und Deinen wahren Bedürfnissen näher zu kommen.

### **Wovor hast Du Angst?**

Nimm Dir Zeit darüber nachzudenken, wovor genau Du Angst hast und welche Gefühle auftauchen. Denn damit kommst Du vielleicht jetzt Konditionierungen auf die Spur, die in Deiner Kindheit gelegt wurden. Wenn Dir vorgelebt wurde, dass Gefühle unwichtig sind und nur harte Arbeit und materielle Werte einen erfolgreichen und liebenswerten Menschen ausmachen, ist es jetzt an der Zeit zu fragen: Was bleibt, wenn die materiellen Dinge verschwinden? Es gibt keine materielle Sicherheit, die Deine eigene innere Unsicherheit wegzaubern kann. Beobachte Dich selbst und schaue auch, wie Du auf Gefühle, die Du an anderen beobachten kannst, reagierst. Sie zeigen Dir wie in einem Spiegel, was Du bei Dir selbst verdrängst. Da Du das Äußere im Moment nicht kontrollieren kannst, gewinne innere Klarheit über Dich selbst.

### **Kommuniziere und tausche Dich aus**

Manchmal hilft es, gemeinsam über Dinge zu jammern, die im Moment sind, wie sie sind, die wir aber nicht ändern können. Doch das größere Geschenk, das Du jetzt besonders wertschätzen wirst, ist es, jemanden zu haben, mit dem Du Deine persönlichen Gedanken oder bedrückende Gefühle teilen kannst, offen und im Gefühl der Geborgenheit. Mit solchen Menschen kann man auch den Mut aufbringen, sich den jetzt möglicherweise ans Licht tretenden eigenen Dämonen zu stellen, ohne verurteilt zu werden. Nutze zoom oder skype anstatt das Telefon zum Austausch mit Dir wertvollen Menschen in der Ferne, denn Augenkontakt, Deine Körpersprache und Dein Lächeln können Deine körperliche Nähe zwar nicht ersetzen, sind aber ein wohltuendes Geschenk.

### **Schlafe Dich gesund**

Vermeide so oft es geht die Nutzung jeglicher kabelloser Kommunikationsmittel, also Handy oder Wlan bei Computern oder Laptops. Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass diese künstlichen elektromagnetischen Felder unser Immunsystem empfindlich stören. Entferne nachts möglichst alle elektrischen Quellen in Deinem Schlafraum, Sorge für möglichst viel Dunkelheit und schalte den Wlan-Router aus. Denn wir brauchen gerade im Moment erholsamen Schlaf, um die körperlichen, geistigen und seelischen Herausforderungen dieser Zeit meistern zu können.

Lass Dir Deine Träume nicht zerstören, die aktuelle Welt im Außen erzeugt nur einen Aufschub für die Umsetzung. Bleibe positiv und gesund!