

## ***Einige Tipps, was Sie tun können, um die Ausgangsbeschränkungen gut zu überstehen***

### **Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Telefon, Videotelefonie u.ä.:**

Familie und Freundeskreis freuen sich ebenso über ein Gespräch. Angenehme Gespräche mit vertrauten Personen geben Sicherheit und Halt.

### **Planen und Strukturieren Sie Ihren Tag:**

Stehen Sie morgens auf und ziehen Sie sich Tageskleidung an, halten Sie sich an Essens-, Arbeits-, Lern- und Schlafenszeiten. Eine aktive Gestaltung gibt Sicherheit und hilft gegen Stresssymptome und Gefühle von Hilflosigkeit.

### **Regelmäßige Bewegung:**

Egal, ob in der Natur oder zu Hause. Spazieren, eine Runde laufen, oder zu Hause übers Internet zu trainieren hilft, Bewegung baut Spannung ab und wirkt sich positiv auf die Seele aus.

### **Achten Sie auf Ihren Medienkonsum:**

Sehen Sie sich Informationen nur von sicheren und wissenschaftlichen Quellen an. Vermeiden Sie es ständig vor dem Fernseher oder am Handy zu sitzen und alles auf sich einprasseln zu lassen. Weniger ist mehr!

### **Kraftquellen und Auftanken:**

Was tut Ihnen generell gut? Wobei tanken Sie auf? Setzen Sie Ihre Persönlichen Kraftquellen wie ein Medikament ein: Hobbys, gute Gespräche, aufbauende Filme, Handwerken...

### **Neues entdecken:**

Vielleicht haben Sie jetzt endlich die Zeit für Projekte, die Sie schon immer in Angriff nehmen wollten, „wenn Sie Zeit haben“. Möchten Sie eine neue Sprache lernen? Es gibt zahlreiche Apps etc., die es Ihnen möglich machen damit zu starten. Oder ist nun der richtige Zeitpunkt für den Aufbau von Muskeln? Möchten Sie neue Rezepte probieren? Haben Sie Ihr Musikinstrument vernachlässigt und starten damit wieder durch? Es gibt so viele Dinge, die man ausprobieren kann...

***...und wenn Sie jemanden zum Reden, zur Unterstützung brauchen, um die derzeitigen Herausforderungen zu bewältigen, wir sind für Sie da!!!***

Unsere Psychologin Mona Spannberger bietet telefonische und Video-Beratungen an.

**Rufen Sie sie an oder schreiben Sie ein Mail:**

**0664 / 65 54 223 oder [beratung@kokon-frauen.com](mailto:beratung@kokon-frauen.com)**

