Runterkommen in Zeiten von Corona

Die aktuelle Situation stellt für jeden von uns eine extreme Herausforderung dar, von der niemand weiß, wie lange sie anhält.
Um so wichtiger ist es, die Anspannung durch Entspannung auszugleichen. Aber das ist nicht so einfach.
Wir hoffen, dass einer oder mehrere dieser Tipps Ihnen helfen, etwas besser durch diese Zeit zu kommen.

- Mittlerweile gibt es zu allen Entspannungstechniken digitale Apps, mit denen die Methode erlernt werden kann. Ganz gleich, ob Sie Meditation erlernen möchten oder eine Phantasiereise unternehmen wollen. Beispiele sind „7mind" und „Evacura".

- Legen Sie im Alltag kleine Achtsamkeitspausen ein. Diese müssen gar nicht lang sein, aber dafür konzentriert. Schmecken und kauen Sie Ihr Frühstücksbrot aufmerksam. Lauschen Sie auf die Geräusche auf dem Weg zum Auto. Diese kleinen Lenkungen der Aufmerksamkeit lassen Sie im Hier und Jetzt sein und nicht mit den Gedanken schon drei Schritte weiter.

- Nutzen Sie den Heimweg als „Schleuse" zwischen Arbeit und Privatleben und zum Umschalten. Vielleicht können Sie ein Stück zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren. Legen Sie eine kurze Pause auf einer Bank ein oder bleiben Sie ohne Radio & Co. im Auto sitzen. Diese Pause kann auch mit einer Atem- oder Achtsamkeitsübung verbunden werden. Schon wenige Minuten haben eine große Wirkung.

- Gerade abends geraten viele in ein Gedankenkarussell, das Sie nicht einschlafen oder zur Ruhe kommen lässt. Geben Sie Ihren Gedanken einen Platz! Schreiben Sie sie in ein Tagebuch. Dieses können Sie haptisch zuklappen und damit auch einen „Deckel" auf Ihre Gedanken machen.

- Es ist wichtig zu sehen, dass in dieser Zeit nicht nur alles schlecht ist! Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf positive Ereignisse des Tages. Worüber haben Sie gelacht? Was hat Ihnen heute Spaß gemacht? Notieren Sie jeden Abend nur einen Satz und schließen Sie damit den Tag positiv ab.

- Kräutertees, wie Kamille, Hopfen-Baldrian, Zitronenmelisse und Lavendel haben eine beruhigende Wirkung und können vor dem zu Bettgehen getrunken werden.

- Allgemein unterstützt eine gesunde Ernährung das Wohlbefinden. Aber gerade in stressigen Zeiten fällt das besonders schwer. Eine gute Möglichkeit ist das neu-deutsch ausgedrückte „Mealprepping". Machen Sie sich einmal Gedanken, gehen Sie einmal einkaufen und bereiten Sie unterschiedliche Mahlzeiten für die kommenden Tage vor. Die tägliche Zubereitung verkürzt sich enorm und Sie müssen sich keine Gedanken mehr machen.

Ihre Ansprechpartnerinnen für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz
T 05251-2889-218

Christina Wirz
T 05251-2889-219

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de
Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn