

Corona-Stress | Was kann ich selbst bewirken?



Corona-Stress, eine Krise in der ganzen Welt tobt da draußen.

Was ist mit unserer inneren Welt?

Die Zeit der Corona-Krise geht mit vielen unangenehmen Ereignissen schwanger, die körperliche und psychische Belastungen verursachen. Vor allem Unsicherheiten, Sorgen und Ängste - finanzielle und existenzielle Notsituationen...

Ein ungewöhnlich sehr schwierige Zeit, die uns alle herausfordert!

Stress pur!

Und wir wissen, dass unter Stress klares Denken nicht mehr möglich ist.

Stress kann psychische Störungen und körperliche Beschwerden hervorrufen.

Mehr über Stress und Stressbewältigung: [Stress einfach abbauen – Burnout-Prävention](#)

Und hier geht es um den „Stress mit sich selbst“: [Burnout – Beziehungsstress – Stress mit mir selbst Teil 2](#)

Diese schwierige Zeit verlangt von uns viel ab: Energie, Nerven, Geduld, Durchhaltevermögen und die Fähigkeit, Emotionen zu kontrollieren / zu managen...

Wir, und auch Virologen, Ärzte & Co., können leider momentan kaum etwas daran ändern.

Das ist die eine Seite der Medaille, die wir annehmen und auf den Stress-Pegel achten müssen. Es ist erst mal so, wie es ist - Krise halt.



„Beklage dich nicht über die Dunkelheit. Zünde eine Kerze an.“ Konfuzius

Andererseits können wir doch vieles für uns **SELBST** und für unsere Lieben tun.

Wir sind vor allem für uns selbst verantwortlich, für eigenes Denken, Fühlen, Verhalten und eigene Handlungen.

Es geht um unsere Persönlichkeit und unsere Kompetenzen zum Selbstmanagement.

Wo ist die Chance, die in jeder Krise verborgen ist?

Die erste größte Chance: Raus aus dem Hamsterrad



Wir haben mehr

- Zeit zum Leben,
- mehr Freiheit, über unsere Zeit zu bestimmen.

Richtig?



Jeder kann für sich selbst bestimmen, wie er seine Zeit sinnvoll nutzen will: mehr Zeit für sich selbst, für seine Liebesbeziehung, für Kinder - für Hobbys usw....

Eine kluge Frage: Was können wir selbst bewirken?

Mit einer positiven Haltung (positiver Grundeinstellung) können wir viel bewirken - bitte keine rosarote Brille (keine Verdrängung).

Wir können uns auf unsere Fähigkeiten verlassen und wirksam mit uns selbst umgehen. Fähigkeiten und Entwicklungschance haben wir alle - wirklich alle.

Und die Lösung für unsere Probleme tragen wir in uns selbst.

Wie kann es uns gehen, wenn wir

- uns selbst mit allen Facetten unserer Persönlichkeit kennen und annehmen?
- an uns selbst und unsere eigenen Fähigkeiten glauben? Uns selbst vertrauen?

So kann es uns gut gehen, da wir handlungsfähig bleiben statt in Ohnmacht zu fallen und zu grübeln.

So auf unserem Fundament stehend wie ein starker Baum mit dicken Wurzeln kann uns kein Orkan ins Wanken bringen.



„Wenn die Wurzeln tief sind, braucht man den Wind nicht zu fürchten.“

chinesische Weisheit



Was wir können und noch mehr lernen können,

- an uns selbst zu glauben
- Vertrauen in unsere Fähigkeiten zu haben
- unser Leben selbstbestimmt in Rahmen unserer **Möglichkeiten** zu gestalten
- die Geschehnisse in unserem Leben zu beeinflussen (Selbstwirksamkeit).

Wir können so anderen auch helfen, ihnen beistehen, sie unterstützen, ohne uns selbst aus den Augen zu verlieren.

Selbstliebe kennt keinen Erdulder und kein Opfer!

Du hast die Wahl. Entscheide dich, ob du im Corona-Stress

- dich und deine Beziehungen durch Unsicherheiten, Sorgen, Ungeduld, Ängste - was ganz normal ist unter diesen Umständen - stärker belastest und mehr Konflikte veranlasst
- oder die Krise als Chance betrachtest und deine Resilienz stärkst und das Miteinander förderst, nach dem Motto: Zusammen sind wir stark!

Nicht vergessen: Du kannst selbst viel bewirken.

Wenn du magst, hier eine Auswahl an Tipps und Übungen für die Stärkung

- der Resilienz (Widerstandskraft),
- der Selbstwirksamkeit,
- der Fähigkeit, Emotionen zu managen (Affektregulation)



Tipp Nr. 1: Bewegung, Sport und gesunde Ernährung

Körper und Seele bedingen sich gegenseitig. Wir erleben uns durch den Körper in der Welt unseres Daseins.

Zu Hause kannst du dich auch bewegen. In Youtube findest du alle möglichen Bewegungen- und Sportarten.

Was begehrt dein Herz? Ja, klar, das muss Spaß machen 😊

Ebenso findest du viele Tipps für eine gesunde Ernährung.

Tipp Nr. 2: Familien-Rat und Paar-Rat

Der Versuch, Konflikte zwischen Tür und Angel anzusprechen, scheitert immer.

Gemeinsame Konflikte, Probleme und auch Entscheidungen brauchen Zeit und Raum, um wohlwollend gelöst und behandelt zu werden.

Um dich mit deinem Partner / deiner Partnerin über Eure Wünsche, Entscheidungen, Konfliktpunkte, Störfaktoren und andere familiären Themen auszutauschen, solltet Ihr einen gemeinsamen Termin zum Treffen finden.

In Übereinstimmung miteinander könnt ihr festlegen: Wann (Tag + Uhrzeit) und wo soll Euer Zusammentreffen stattfinden? Wie oft? 1 x in 1 Woche oder zwei Wochen 1 mal oder 1 x im Monat). Eure Entscheidung!



Paar-Rat ist nur für die Paare und ihre Paarbeziehung. Ausführlicher Blogbeitrag über Paar-Rat: [Paar-Rat hilft dem Liebesglück. Tipps und Übungen](#)

Familien-Rat ist ein Verfahren, eine Methode vom österreichischen Psychologen Rudolf Dreikurs für die Gestaltung einer glücklichen Familie, für die Demokratie und Gleichberechtigung in der Familie.

Wenn Ihr Kinder habt, ist Familien-Rat sehr wichtig und sehr wirksam für die Kinder und ihre Erziehung. Das stärkt ihre Selbstverantwortung, ihr Selbstwertgefühl und Gefühl der Gleichwertigkeit! Das ist für Persönlichkeitsentwicklung der Kinder sehr hilfreich. Die Kinder fühlen sich dazugehörig und lernen, miteinander zu kommunizieren. Sie erleben Respekt und Wertschätzung. Das führt zu einem gesunden Selbstwertgefühl. Sie lernen, Verantwortung für ihre eigenen Handlungen zu tragen und sie lernen soziale Kompetenzen.

Zum Paar-Rat und Familien-Rat gehören bestimmte Regeln:

- positive Rückmeldungen und Feedbacks für alle Familien-Mitglieder ganz am Anfang
- gleiche Rede-Zeit für alle; aktives Zuhören und Hinhören
- Ich-Form-Formulierungen - Wünsche und Interessen zu äußern ohne Schuldzuweisungen und Vorwürfen
- Probleme und Konflikte gemeinsam lösen, gemeinsame Entscheidungen fällen und sich daran halten
- das Protokollieren.

In Zwischenzeit bis zur nächsten Paar- und Familien-Rat-Sitzung kann jeder für sich Notizen machen, um nicht zu vergessen, was er mitteilen möchte.

Wenn-Dann-Pläne (unten im Bereich Tipps) können im Familienrat wunderbar mit Kindern gestaltet werden. Kinder haben tolle kreative Ideen 😊



Dieses Buch empfehle ich Herzens (kein neues mehr, nur gebraucht)



Tipp Nr. 3: Resilienz stärken - Stress abbauen

Atem ist Leben! Innehalten, bewusst durchatmen, langsam von 10 bis 0 zählen! Auf Bauchgefühle achten: Wie fühlst du dich gerade?

a. Die Einstellung ist entscheidend. Eine positive innere Haltung entwickeln, Frustrationstoleranz steigern

- ➔ **Wertschätzung und Dankbarkeit:** Tägliche Betrachtung und Eintragung in Tagebuch:
 - Wofür bin ich heute dankbar? Was habe ich heute erlebt, was Gutes getan? Wie klein es auch sein mag.
- ➔ **Positiven Aspekten suchen:** unabhängig von allem, was geschieht
 - Was ist gut an x und y? Wie kann ich das Beste daraus machen?
- ➔ **Perspektive ändern:** vielseitig betrachten, überprüfen, neu würfeln, neu betrachten:
 - Was dann, wenn ...?
- ➔ **Glaube an eigene Fähigkeiten stärken!** Jeden kleinen Erfolg, jedes schöne Erlebnis in Erfolgsbuch eintragen und frag dich:
 - Was kann ich selbst bewirken? Worauf habe ich Einfluss?
 - Fehler kann ich gut verkraften und daraus lernen -
„Was mich nicht umbringt, macht mich stark!“ Nietzsche
 - Ich kann die unangenehmen Gefühle und Schmerzen aushalten, dran sterbe ich nicht.
 - Ich kann wieder gute Gefühle herstellen
- ➔ **Selbstbestimmung:** Was gut für mich und mein Leben ist, bestimme ICH selbst

b. Wenn-Dann-Sätze bauen und wie Mantra morgen bis Abend singen :-)

Mit Wenn-Dann-Plänen können wir neue Gewohnheiten etablieren:

- Was stresst mich? Kann ich **Nein** sagen, mich abgrenzen?
- Meine Gedanken stoppen? Nicht mehr grübeln?



Wähle dir Themen aus, für die du gerne neue Gewohnheiten installieren willst. Paar Beispiele:

- ➔ Wenn ich merke, dass ich mehr Ruhe brauche,
 - dann gehe ich in mein Zimmer und lege mich hin.
- ➔ Wenn ich nicht mehr Herr meiner Gedanken bin, mein Gedankenkarussell nicht stoppen kann und ich aber positive Energie und Dopamin zum Handeln brauche statt Adrenalin, Cortisol & Co, dann
 - gehe ich joggen, oder dusche ich kalt, oder
 - singe, mach Musik an und tanze, Lachyoga in Youtube :-)
 - baue ein Stopp-Schild und lege Stopp-Befehle fest. * **Siehe unten!**
- ➔ Wenn X und Y mich nach Hilfe fragen, wofür ich keine Zeit habe, oder gerade das nicht mag,
 - dann atme ich erst tief durch, spüre meine Gefühle, gehe in Kontakt mit mir selbst und sage dann freundlich **Nein** oder „nicht jetzt“
- ➔ Wenn sich meine Ängste aus dem und jenem Grund melden,
 - dann nehme ich mir Zeit für sie und forsche, womit sie zu tun haben und wie ich sie beruhigen kann
- ➔ Wenn ich merken, dass Stress oder irgendwelche negative Gefühle in mir hoch steigen,
 - dann schreibe ich sie auf (Würdigung deiner Gefühle) und nehme dann Abstand, mache etwas Schönes wie zum Beispiel Lachyoga, tanzen, Seilspringen, mit Freunden telefonieren...

Ideen kennen keine Grenze 😊

* **Stopp-Befehle für Abstand von der stressigen Situation:**

- aufs Klo gehen, einen Schritt zur Seite gehen,
- tief Luft holen und rückwärts zählen von 10 – 0
- Fenster öffnen, tief einatmen – anhalten, tief ausatmen – anhalten. 3 x reicht 😊
- sich zurücklehnen, Faust ballen
- Umziehen, kalt duschen
- Wasser trinken, für Genuss sorgen

