

STARK & AUSGEGLICHEN IN DIESEN ZEITEN



Klarkommen mit anderen

- Sich mit dem Konfliktpartner aussprechen; Kompromisse finden
- Überlegen, ob er/sie es einfach nur gut meint
- Aufgeschlossen sein & Verständnis für die allgemeine Anspannung auf beiden Seiten haben
- Falls passend: Zeiten ausmachen, in denen man für sich sein kann; Freiraum schaffen; nicht jedes Mal Streit suchen, evtl. dem anderen auch mal aus dem Weg gehen
- Rat von Freunden/Geschwistern einholen; professionelle Hilfe suchen; bei häuslicher Gewalt: Notfallnummern, Jugendamt, professionelle Internetseiten (siehe z.B. Homepage Schule)

Zeit für mich

- Sich Zeit für sich nehmen, z.B. durch Meditieren
- Sport machen zur Ablenkung, Spazieren gehen, online-workouts
- Aufschreiben, was einen beschäftigt
- Neue Hobbys entdecken, lesen, puzzeln, basteln
- Eine schöne Aktivität planen (zeitnah/nach Corona)
- Evtl. Unterstützung von außen



Zeit mit anderen

- Spazieren gehen zu festen Zeiten, evtl. mit einer anderen Person
- Mit Freunden/Verwandten telefonieren
- Online-Spieleabend organisieren, etwas Kreatives im Videochat mit anderen machen und sich dabei unterhalten
- Eine Aktivität planen, z.B. etwas Besonderes kochen



Mit Organisation & Struktur arbeiten

- Über gute Gründe für eigene Disziplin nachdenken, nach Zielen suchen
- Sich entschließen zu handeln
- Wochenplan erstellen & Pausen planen, Tagesziele aufschreiben, auf ausreichend Essen und Trinken achten
- Durchstreichen, was man erledigt hat
- Routinen erstellen & Struktur in den Alltag bringen; genaue Zeiten für bspw. TV und Zocken einführen
- Evtl. Nachhilfe organisieren
- Sich mit anderen austauschen über Lernplanung
- Bewusst arbeiten oder Pause machen; nicht „trödeln“



Auf die eigene Haltung achten

Ich kann selbst – zumindest zum Teil - aktiv daran mitwirken, dass es mir gut geht. Ich will optimistisch bleiben, nach Positivem suchen und mich bewusst daran erinnern. Es gibt Möglichkeiten, entstandene Probleme zu überwinden. Ich kann für Entspannung sorgen, mir realistische Ziele setzen (Schule/Privat) und kleine Schritte gehen; bei Rückschlägen kann ich nach weiteren Wegen zu meinem Ziel suchen.



Und wenn es um Informationen über die Pandemie geht:
Seriöse Quellen verwenden!

