



10 Tipps gegen den Corona-Koller

Corona belastet, egal ob durch die Nachrichtenflut, Quarantäne, eigene Erkrankung oder Kinder, die nicht in die Schule können. Diese 10 Tipps von Dipl.-Psychologe und Master Coach Christoph Schalk helfen gegen den Corona-Koller:

1. **Schauen Sie auf das, was Sie gerade gewinnen:** Entschleunigung, Zeit für die Familie, eine überfällige Renovierung in der Wohnung oder den Frühjahrsputz.
2. **Machen Sie sich bewusst, dass wir alle betroffen sind.** Alles geht langsamer, alle sind im Ausnahmezustand. Sie müssen den Normalzustand nicht erzwingen, sondern können loslassen.
3. **Fragen Sie sich, wie Sie die Zeit sinnvoll nutzen können.** Für sich, aber auch für andere. Jetzt ist Solidarität gefragt - und wer anderen, die härter getroffen sind (und beispielsweise nicht selbst einkaufen können), hilft, erlebt diese Phase sinnhaft.
4. **Bringen Sie Struktur in Ihren Alltag,** insbesondere wenn Sie alleine unter Quarantäne stehen oder die Kinder zuhause sind. Machen Sie sich für jeden Tag einen Plan.
5. Alternativ - wenn es zu Ihrer Situation passt: **Gönnen Sie sich eine Auszeit,** einen "Urlaub" zuhause. Mit guten Büchern, gutem selbst gekochten Essen, guten Gesprächen (auch telefonisch).
6. **Pflegen Sie Beziehungen:** Schreiben Sie Briefe, rufen Sie Freunde und Verwandte an, skypen Sie.
7. Solange Sie selbst gesund sind: **Machen Sie täglich Sport.** Entweder zuhause (Apps und YouTube als Anleitung nutzen) oder - wenn Sie raus dürfen - an der frischen Luft. Genießen Sie die Natur, aber mit sicherem Abstand zu Menschenmengen.
8. Überfordern Sie sich nicht. **Planen Sie Ruhezeiten ein.**
9. **Tanken Sie seelisch auf:** Durch Meditation oder Kontemplation, Atemübungen (Anleitungen im Internet) und finden Sie zurück zur eigenen Mitte.
10. **Gehen Sie als Vorbild für andere durchs Leben.** Angst und Panik sind in einer Ausnahmesituation die schlechtesten Berater. Nutzen Sie die vorangegangenen Tipps, um den Menschen in Ihrem Umfeld zu zeigen, dass diese Krise handhabbar ist – in Ruhe und Ausgeglichenheit.

Weitere Tipps und Ermutigungen gibt es unter dem Hashtag #trotzcorona und hier: