

Tipps und Empfehlungen zur Tagesstruktur und zum Lernen:

Die Corona-Pandemie und damit verbundene aktuelle Ausgangsbeschränkungen sowie häusliche Isolation sind Ausnahmesituationen, die wir alle so noch nicht erlebt haben. All das kann psychisch sehr belastend sein, zu Unsicherheiten, erhöhtem Stresserleben und auch zu Konflikten im häuslichen Miteinander führen.

In der Psychologie gibt es bewährte Verhaltensmaßnahmen, die den Umgang mit Ausnahmesituationen erleichtern können. Im Folgenden sind diesbezüglich wichtige Aspekte für die aktuelle Situation zusammengefasst:

- ➔ Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur: das bietet Sicherheit, Vorhersehbarkeit, Selbstwirksamkeit und Sinn – all das sind Aspekte, die zur psychischen Gesunderhaltung beitragen und Ängste oder Gefühle von Hilflosigkeit reduzieren.
- ➔ Behalten Sie tägliche Routinen bei, wie Aufstehen, sich Anziehen, Mahlzeiten, Lernen, Hausarbeit, Freizeit und Schlaf zu bestimmten Zeiten.
- ➔ Setzen Sie sich tägliche Ziele für Lernen und andere Aktivitäten und planen Sie diese möglichst konkret und verbindlich. To-Do-Listen und Lernpläne können dabei helfen. Wichtig sind eine gute Planung und eine realistische Einschätzung der Aufgaben und ihrer Bewältigung.
- ➔ Dokumentieren Sie Ihre Fortschritte, erreichte Ziele, erledigte Aufgaben und belohnen Sie sich dafür im Rahmen der aktuell gegebenen Möglichkeiten mit Dingen, die Ihnen Freude bereiten.
- ➔ Geplantes Handeln und das Setzen von Zielen führt dazu, dass man sich einer Situation (wie z.B. häusliche Isolation) nicht hilflos ausgeliefert fühlt – auch das steigert das psychische Wohlbefinden und reduziert Angst und Unsicherheiten.
- ➔ Nutzen Sie die ungewohnte Zeit zu Hause neben dem Lernen auch für Zeit mit der Familie (bzw. im Haushalt lebenden Personen), bisher liegengeliebene Arbeiten oder Dinge, die sie immer schon mal machen wollten, aber nie die Zeit dazu hatten (z.B. handwerkliche Sachen erledigen, ein gutes Buch lesen, Unterlagen sortieren, etc.).
- ➔ Planen Sie pro Tag mindestens eine Sache, auf die Sie sich freuen können. Erledigen Sie ungeliebte Arbeiten zuerst, das erhöht die Motivation und gibt Ihnen ein positives Gefühl, sich für den Erfolg belohnen zu können.
- ➔ Wer zu viel über die Misslichkeit der derzeitigen Situation nachdenkt, kommt ins Grübeln und spiralisiert sich in psychische Beeinträchtigungen wie Gefühle von Hilflosigkeit und Kontrollverlust ab. Dagegen helfen tägliche Orientierung an Fakten aus seriösen Quellen (z.B. Robert-Koch-Institut) und das bewusste Meiden einer Flut von Fake News in den Sozialen Medien.

- ➔ Pflegen Sie soziale Kontakte über Telefon, Skype, Chats, E-Mails etc. und haben Sie keine Angst, um Hilfe zu bitten. Nutzen Sie die digitalen Kontaktmöglichkeiten für sozialen Austausch mit Familie und Freunden, aber gerne auch zum Austausch über Lerninhalte mit Kolleginnen und Kollegen.
- ➔ Versuchen Sie positiv zu denken, indem Sie sich auch über kleine Dinge freuen und sich klar machen, wofür Sie dankbar sein können. Denken Sie auch an Einsame in ihrem Verwandten – und Freundeskreis.
- ➔ Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und positiven Erfahrungen in Ihrem Leben. Auch diese schwierige Situation bietet Handlungsspielräume für Kreativität, für Aktivitäten mit Ihrer Familie und für Besinnung.
- ➔ Lassen sie positive, aber auch negative Gefühle wie Angst, Verwirrung, Frustration zu und äußern Sie sie, aber ohne sich in ihnen zu verlieren. Versuchen Sie, Ihre Situation aus verschiedenen Perspektiven zu sehen.
- ➔ Grübeln Sie nicht, sondern versuchen Sie, den Tag mit vielen für Sie sinnvollen Tätigkeiten auszufüllen. Versuchen Sie, „psychische Gesundheitsmacher“ wie Optimismus, Humor, gute Kommunikation etc. immer wieder zu verwirklichen. Ausgesprochen wichtig sind Bewegung, Sport und soweit möglich Aufenthalt in der Natur.
- ➔ Angst und Entspannung gehen nie zusammen. Führen Sie daher täglich Achtsamkeits – und Entspannungsübungen durch, um Angst zu reduzieren.
- ➔ Konzentrieren Sie sich in der jetzigen Situation weniger auf Vergangenheit und Gegenwart, sondern auf die Zukunft. Auch die Pandemie geht vorüber. Halten Sie sich strikt an die entscheidenden Maßnahmen zur Vermeidung des Virus, wie häufiges, gründliches Händewaschen, soziale Distanz und Stärkung des Immunsystems.
- ➔ Planen Sie Aktivitäten für die Zeit nach der Krise.
- ➔ Wenn Sie über ihre Gefühle nicht mit Ihnen nahestehenden Personen reden können, holen Sie sich professionelle Hilfe. Der psychologische und medizinische Dienst des BFW steht Ihnen von Montag bis Freitag dafür gern telefonisch zur Verfügung.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Team des Psychologischen Dienstes