

Kleine Hilfen gegen den Corona-Blues

Was mache ich, wenn mir Corona zu schaffen macht?



Mit diesen kleinen Hilfen, kann jeder einzelne positive Energie und Optimismus in seinen Alltag bringen:

1. Feste Struktur und Routinen aufbauen

Derzeit brechen viele Gewohnheiten weg, der Alltag sieht anders aus, als noch vor einem Jahr. Mit einer festen Struktur und Ritualen schaffen wir uns selbst wieder etwas Halt und Sicherheit.

2. Pausen planen - von der Arbeit und vom Thema Corona

Gönnen Sie sich Pausen - sowohl vom Nachrichtenkonsum und den Corona-Neuigkeiten, als auch feste Auszeiten in Ihrem Arbeitsalltag.

3. Eigene Verhaltensregeln festlegen

Das ständige Neu-Entscheiden, wie man sich in welcher Situation verhalten sollte, ist anstrengend und kostet Kraft. Wer sich feste Regeln zum Umgang mit Familie und Freunden überlegt, unterstützt sich selbst. Dies kann beispielsweise sein, dass man im kommenden Monat sich generell mit Freunden nur noch draußen trifft.

4. Bewegung und Sport

Körperliche Bewegung unterstützt sowohl unser Immunsystem und trägt zur Besserung unsere Stimmung bei. Planen Sie regelmäßige Bewegung fest in Ihren Alltag ein. Verbringen Sie Ihre Mittagspause draußen, bewältigen Sie Ihre Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß.

5. Frische Luft, Tageslicht und Natur

Versuchen Sie regelmäßig frische Luft und vor allem Tageslicht zu tanken. Selbst an einem uns trüb erscheinenden Tag hat die Sonne positive Auswirkungen auf unsere Psyche.

6. Soziale Kontakt und Freunde

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Freunde. Gehen Sie gemeinsam einen Abstands-Spaziergang, treffen Sie sich draußen bei einer Tasse heißem Tee oder laden Sie Freunde zu einem gemeinsamen (Video-)Telefonat ein. Bleiben Sie offen in der Gestaltung Ihrer Beziehungen, schreiben Sie Briefe oder verschicken wieder Grußkarten. Physische Distanz bedeutet nicht zwangsläufig, dass wir uns auch emotional voneinander entfernen.

7. Stärken Sie Ihre Hobbies

Viele Dienstleister bieten Online-Kurse an, die Spaß machen, beispielsweise Kochkurse, gemeinsames Yoga, Online-Konzerte. Nutzen Sie diese und lassen Sie sich hiervon inspirieren. Mehr Zeit für sich zu haben, kann auch eine Chance sein, neue Interessen auszuprobieren und kreativ zu werden.

8. Sprechen Sie darüber

Man sieht es den Menschen nicht immer an, wenn es ihnen nicht gut geht. Suchen Sie sich Hilfe und Unterstützung, beispielsweise durch Telefonate mit Freunden, oder aber auch durch einen Anruf bei Ihrem EAP-Anbieter.

TALINGO-EAP unterstützt

In der EAP-Beratung beleuchten wir die persönliche Situation jedes Einzelnen. Was kann stützen, was belastet? Welche möglichen Lösungen gibt es? Welche (fachlichen) Hilfestellungen sind notwendig?

Einfach und sofort

Dieser Service steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung. Rufen Sie einfach an und lassen Sie sich an einen passenden Berater weiterleiten – auf Wunsch absolut anonym.

In allen Lebenslagen

Natürlich beraten wir nicht nur zu Anliegen rund um die Corona-Pandemie. Unsere Berater unterstützen Sie weiterhin in allen privaten, beruflichen sowie psychologischen Fragen und recherchieren und vermitteln für Sie im Bereich Familie und Gesundheit.

Sie suchen Lösungen?
Wir unterstützen Sie dabei.

Tel. 0451 - 79 78 77

**Wenn Sie Fragen haben
oder eine Beratung
wünschen, rufen Sie
uns einfach an.**