

Coronavirus Angst Arbeitsheft

**Ein Werkzeug zum
Stärken der Resilienz
in schwierigen
Zeiten**

*Dieses Arbeitsheft ist nicht urheberrechtlich geschützt. Teile es gerne
auf deiner Website mit einer Zuschreibung und Verlinkung zu
unserer Website.*

INHALTE

- 1** Einführung
- 5** Planen deiner Informations-Diät
- 7** Meine Einflussbereiche - Arbeitsblatt
- 8** Praktische Weisheit zur Toleranz von Unsicherheit
- 9** Verringern von Angst mittels Gedanken-Herausforderung
- 10** Verringern von Angst mittels Ablenkungs-Tätigkeiten
- 15** Beginn einer Planungs-Übung
- 18** Beginn einer täglichen Dankbarkeits-Praxis
- 20** Beginn einer täglichen Atmungs-Praxis
- 21** Verbesserung der Qualität deiner sozialen Beziehungen
- 22** Entwicklung einer regelmäßigen Bewegungs-Routine
- 23** Erstellen deines Stress-Resilienz-Handlungsplans
- 25** Weitere Ressourcen

Einführung

In dieser unbekannten Zeit von globaler Unsicherheit, hatten wir das Gefühl es wäre notwendig ein Arbeitsheft aufzustellen um unsere Gemeinschaft mit der benötigten Unterstützung zu versorgen.

Zuerst ist es wichtig anzumerken, dass es momentan völlig normal ist einen breiten Umfang an Emotionen zu erleben. Die Akzeptanz deiner Gefühle ist ein erster wichtiger Schritt um Resilienz aufzubauen. Deine Emotionen zu benennen ist eine einfache Handlung die nachweislich dein Wohlbefinden begünstigt. Also nimm dir jetzt einen Moment um in deinen Körper zu horchen und wahrzunehmen wie du dich fühlst. Kreise die Emotionen ein, in denen du dich erkennen kannst:

- Ängstlich
- Gestresst
- Besorgt
- Furchtsam
- Tief
- Einsam
- Überwältigt
- Hilflos
- Frustriert
- Schuldig
- Wütend

Merke: Es ist okay Unbehagen zu fühlen. Leid zu akzeptieren ist oft der schnellste Weg um sich gleich ruhiger zu fühlen.

Was ist Stress und Angst?

Die Begriffe Stress und Angst werden oft als Synonyme benutzt. Um ein tieferes Verständnis von mentalem Wohlbefinden zu entwickeln, ist es hilfreich zu verstehen wie sich die beiden Begriffe unterscheiden.

Stress

Kelly McGonigal, eine Expertin in der modernen Wissenschaft zu Stress, bietet uns diese Definition an: "Stress ist was entsteht wenn etwas woran uns etwas liegt auf dem Spiel steht.". Viele von uns befinden sich gerade in Situationen, in welchen uns wichtige Dinge sich ungewiss anfühlen, was unsere Stress-Reaktion verständlicherweise ansteigen lässt.

Stress wird am besten als Manifestation im Körper verständlich. Es handelt sich dabei um Herzrasen, schwitzige Handflächen und ein komisches Bauchgefühl, welche wir alle kennen. Zentrum des Stress-Erlebens ist die Amygdala, der Bereich deines Gehirns, der für die Erzeugung der Stressreaktion deines Körpers zuständig ist.

Experten sind sich einig, dass eine Kernkomponente von Stress die Empfindung von Bedrohung und Gefahr darstellt. Du hast wahrscheinlich schon von der "Kampf-oder-Flucht-Reaktion" als Antwort auf eine wahrgenommene Gefahr gehört. Tatsächlich haben wir verschiedene Stressreaktionen. Zum Beispiel gibt es eine Reaktion die uns zur Suche von sozialer Unterstützung anregt, diese wird Tend-and-Befriend-Reaktion (sich kümmern und Anschließen) genannt.

Dr John Arden, Autor von mehreren Büchern, die Neurowissenschaft und Psychotherapie



integrieren hat kürzlich den Begriff Autostress vorgeschlagen zur Beschreibung was passiert, wenn unser Körper sich über längere Zeit in einer Stressreaktion befindet. Er erklärt:

“Wie Autoimmunerkrankungen die das Immunsystem überfallen, indem sie den Körper angreifen anstatt ihn zu beschützen, verwandelt Autostress das Stress-Reaktions-System in etwas das das Selbst angreift, anstatt es zu schützen.”

Wenn dein Körper im Autostress-Modus ist, erlebst du eine Vielfalt an Symptomen von körperlichem Stress auf anhaltender Basis, unabhängig von deiner Situation. Deswegen berichten Leute oft sich ängstlich zu fühlen, ohne ersichtlichen Grund. Falls du ausgelöst durch die Pandemie unter starker Verzweiflung leidest, könnte es passieren, dass du dich auch nach dem Ende vom Virus so fühlst. Zeichen von Autostress beinhalten:

- Enge in der Brust und das Gefühl nicht Atmen zu können
- Muskelverspannung, Schmerzen und Beschwerden
- Kopfschmerzen
- Schlafschwierigkeiten
- Unruhe und Unfähigkeit zu entspannen
- Herzrasen
- Verdauungs-Beschwerden

Angst

Es wird oft beschrieben, dass Angst sowohl psychische als auch körperliche Symptome hat. Die Unterscheidung zwischen psychischer und körperlicher Angst ist wichtig, da körperliche Symptome (was wir als Autostress bezeichnen) unterschiedliche Hilfsmittel verlangen als psychische Symptome (was wir als Angst beschreiben). Angst wird beschrieben als nicht hilfreiche Denkmuster die wir erleben, wenn unser Verstand sich auf eine Bedrohung, Unsicherheit oder Negativität fokussiert. Angst kann alleine auftreten, als Reaktion auf Stress, oder Angst kann Stress auslösen. Wenn Angst als Stressreaktion auftritt, kann sie den Stress verstärken und im schlimmsten Fall zu Panikattacken führen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass du das Entstehen von Angst nicht kontrollieren kannst - das ist der automatische Überlebens-Mechanismus deines Gehirns. Es ist jedoch von Bedeutung zu lernen, wie du nützlich auf Angst reagierst, damit du nicht von ihr mitgerissen wirst. Hier sind fünf Beispiele worauf du achten solltest:

Bedrohungs-Scannen	Wenn dein Verstand in deinem Umfeld nach Dingen sucht, vor denen du Angst hast (bewusst oder unbewusst). Bedrohungs-Scannen ist mit deinem Verstand verbunden, der Versucht harmlosen Ereignissen Bedeutung zuzuweisen. Beispiele <ul style="list-style-type: none">• Häufiges Überprüfen deines Körpers nach Coronavirus Symptomen.• Zwanghaften Verfolgen der Nachrichten für Updates zum Coronavirus.
Katastrophisierung	Wenn dein Geist zu Schlimmstfall-Szenarien springt, d.h., "aus einer Mücke einen Elefanten machen". Beispiele <ul style="list-style-type: none">• Du spürst eine Enge in deiner Brust und dein Verstand erzählt dir dass du das Coronavirus hast und dein Leben in Gefahr ist.• Dein Geist zeigt dir mentale Bilder davon, wie du alle Menschen die du liebst verlierst.



<p>Hypothetische Sorgen</p>	<p>Es ist wichtig anzumerken, dass Sorgen völlig normal sind. Es ist nur nicht hilfreich, wenn dein Fokus übermäßig auf hypothetischen Sorgen anstatt praktischen Sorgen liegt.</p> <p>Hypothetische Sorgen beinhalten "was wenn?"-Gedanken und sind üblicherweise über Dinge die zum Großteil außerhalb deiner Kontrolle liegen.</p> <p>Praktische Sorgen betreffen Dinge die du kontrollieren kannst und können dir helfen proaktiver zu sein.</p> <p>Wenn Unsicherheit dir sehr unangenehm ist, bist du wahrscheinlich anfällig für hypothetische Sorgen und verbringst viel Zeit fokussiert auf die Zukunft anstatt auf die Gegenwart.</p> <p>Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>"Ich weiß dass ich alle Richtlinien befolge, aber was wenn ich das Virus verbreite?"</i> • <i>"Was wenn jemand mir jemand im Supermarkt zu nah kommt und es mich erwischt?"</i>
<p>Emotionale Argumentation</p>	<p>Wenn dein Verstand dir sagt, dass Emotionen die Realität spiegeln. Während Emotionen hilfreiche Boten sein können, sind sie oft nicht verlässlich.</p> <p>Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>"Ich fühle mich verängstigt, also muss ich in Gefahr sein."</i> • <i>"I fühle mich schuldig, also muss ich etwas falsch gemacht haben."</i>
<p>Wahrsagerei</p>	<p>Wenn dein Verstand Prognosen als Fakten interpretiert.</p> <p>Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>"Ich werde monatelang eingesperrt sein."</i> • <i>"Meine psychische Gesundheit wird sich weiter verschlechtern und ich werde wieder Medikamente nehmen müssen."</i>

Meine unbehilflichen Denkmuster

Lernen Angst (anxiety) zu erkennen und zu reduzieren ist eine extrem hilfreiche Lebensfertigkeit. Im ersten Teil dieses Arbeitsheftes, stellen wir dir mehrere Hilfsmittel vor um mit Angst umzugehen.

Im zweiten Teil, wirst du deinen Stress-Resilienz-Handlungsplan erstellen und Autostress vorzubeugen und zu reduzieren.



TEIL EINS

*Hilfsmittel um deine
Angst zu bewältigen*

Planen deiner Informations-Diät

Die Medien sind sich vollständig darüber bewusst, dass unser Gehirn danach errichtet ist sich auf Bedrohungen, Unsicherheit und Negativität zu fixieren - und sie schlagen Kapital daraus. Die meisten Nachrichtenquellen sind negativ verzerrt, sensationssüchtig und spekulativ um unsere Aufmerksamkeit zu gewinnen. Angst (anxiety) wird durch den Konsum solcher Informationen leicht angetrieben. Um Angst zu verringern ist es wichtig dir dies bewusst zu sein und Kontrolle über deine Informations-Diät zu nehmen.

Meine derzeitige Informations-Diät

Welche Informationsquellen füttern deinen Geist und wie oft?

Wichtige Fakten zum Coronavirus

Wenn du anfällig für Katastrophisierung bist, könntest du es hilfreich finden deine Aufmerksamkeit auf die Fakten umzuleiten:

- Die große Mehrheit der Leute erleben nur relativ schwache Symptome.
- Coronavirus ist in etwa 2-3 % der Fälle tödlich.
- Die Gesundheitsberatung für die Öffentlichkeit ist wie folgt
 - Wasch deine Hände mit Warmwasser und Seife für mindestens 20 Sekunden:
 - *Nach dem Husten oder Niesen*
 - *Vor, während oder nach der Zubereitung von Essen*
 - *Vor dem Essen*
 - *Nach der Benutzung der Toilette*
 - *Wenn du von draußen nach drinnen kommst*
 - *Wenn deine Hände sichtbar schmutzig sind*
 - *Wenn du dich um ältere oder kranke Menschen kümmerst*
 - *Nach dem Anfassen von Tieren oder tierischen Abfällen*
 - Benutze Handdesinfektionsmittel mit Alkohol als Ersatz für das Händewaschen, jedoch sparsam.
 - Halte mindestens 2 Meter (6ft) Distanz zwischen dir und jedem der hustet oder niest.
 - Bedecke dein Husten und Niesen und schmeiß dein Taschentuch sofort nach Nutzung in einen geschlossenen Mülleimer.
 - Vermeide es deine Augen, Nase oder deinen Mund anzufassen.
 - Desinfiziere häufig Oberflächen, wie deinen Tisch, Telefon, Tablet, Smartphone und Arbeitsflächen.

Vertrauenswürdige Nachrichtenquellen

Wir empfehlen nach einer glaubwürdigen Quelle zu suchen der man vertraut und bei dieser zu bleiben, wie etwa:

- [WHO.int](https://www.who.int)
- [tagesschau.de](https://www.tagesschau.de)
- [zdf.de](https://www.zdf.de)



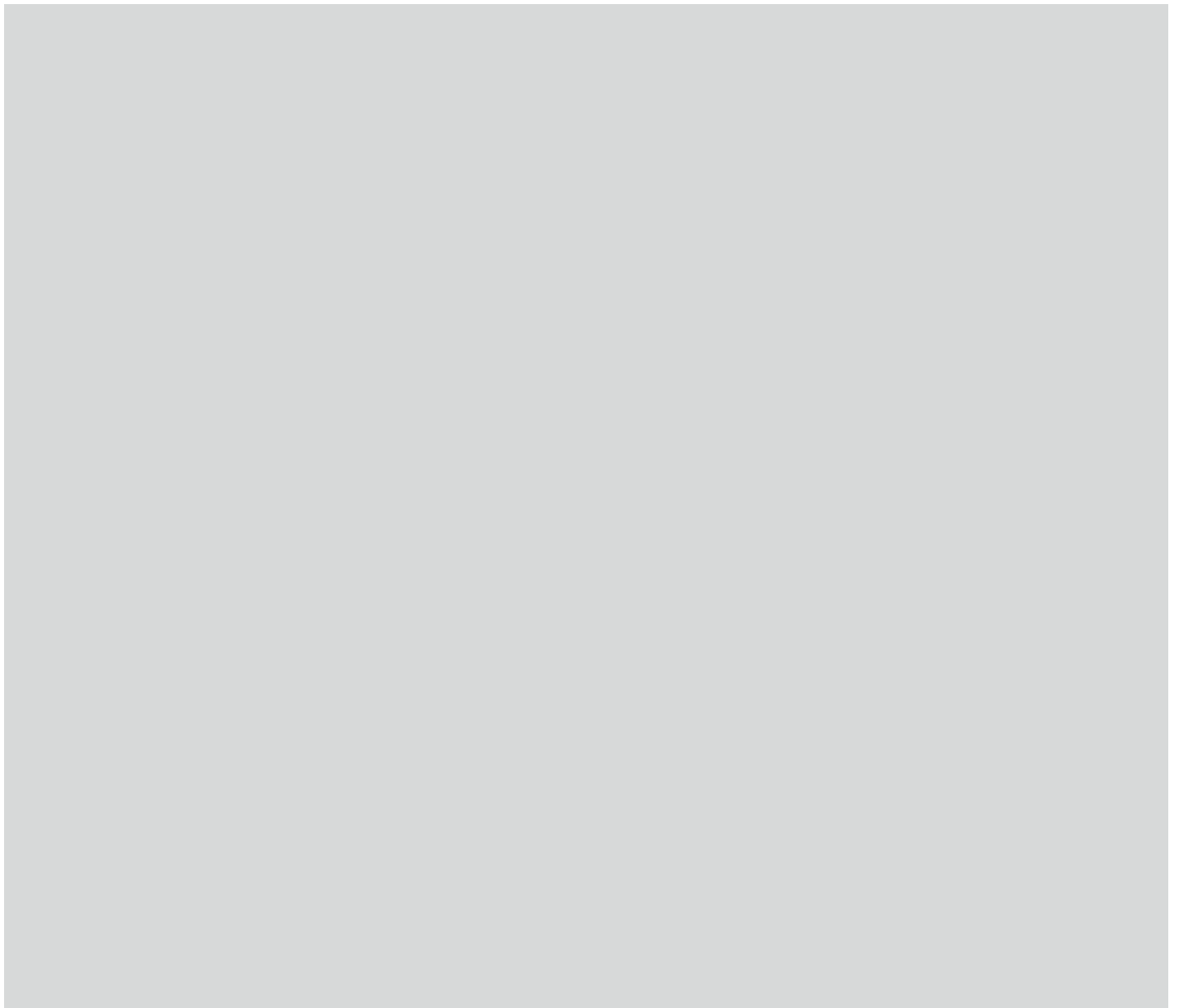
Aufmunternde Nachrichtenquellen

- [Corona Virus - positive Nachrichten Ticker](#)
- [#NachbarschaftsChallenge: Nächstenliebe in Zeiten des Coronavirus](#)
- [Gedanken in der Corona-Krise: Das haben Nutzer Positives erlebt](#)
- [Die positiven Seiten der Isolation](#)
- [Trotz dieser schweren Zeiten: Was haben Sie Positives erlebt?](#)
- [Corona: Es könnte sein...](#)
- [10 Dinge, die trotz Corona jetzt Mut machen](#)

Planen meiner Informations-Diät

Um deine Angst zu verringern, empfehlen wir vertrauenswürdige Nachrichtenquellen einmal täglich zu kontrollieren. Wir empfehlen ebenfalls deine Informations-Diät mit aufmunternden Nachrichtenquellen im Gleichgewicht zu halten (siehe Liste oben).

Welche Nachrichtenquellen wirst du nutzen und wann wirst du sie lesen? Wie kannst du darüber hinaus deine Konfrontation mit angstausslösenden Nachrichten begrenzen (z.B. indem du einen digitalen Entzug pro Woche machst und deinen Konsum sozialer Medien beschränkst)?



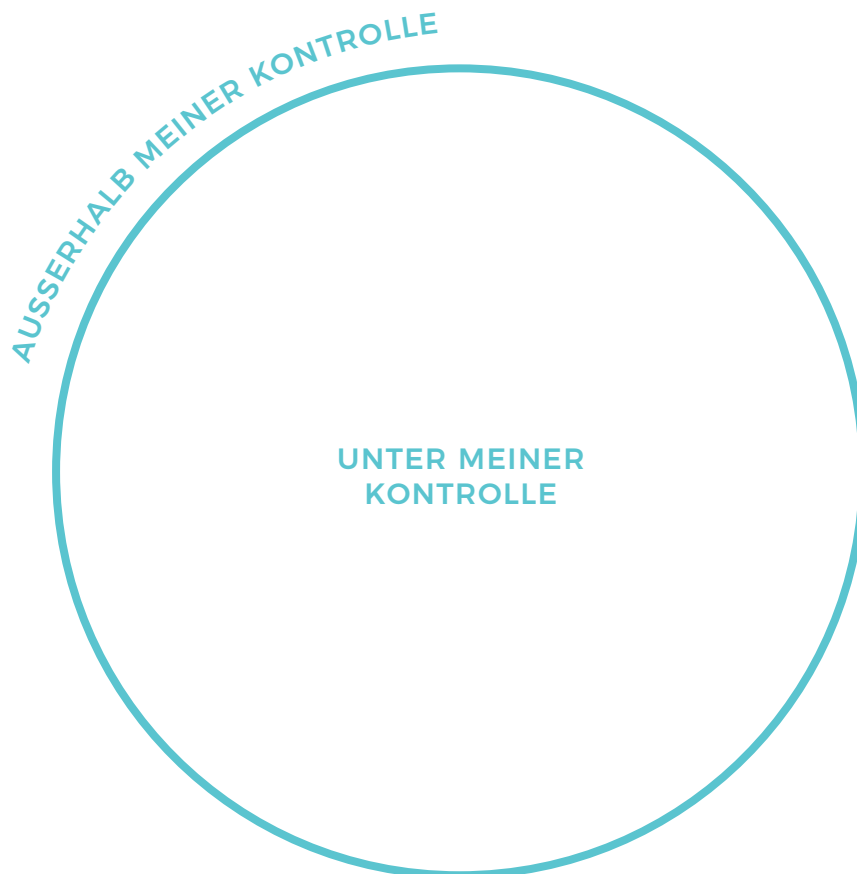
Meine Einflussbereiche - Arbeitsblatt

Wenn du anfällig für hypothetische Sorgen bist (z.B. "was wenn?"-Gedanken), könnte es hilfreich sein diese Gedanken wahrzunehmen und deine Aufmerksamkeit umzuleiten auf Dinge die deiner Kontrolle unterliegen.

Die Forschung zeigt, dass wir wenn wir unseren Fokus auf das Kontrollierbare lenken, bedeutungsvolle und nachhaltige Unterschiede in unserem Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit sehen können. Also notiere im Kreis (unten) welche Dinge du kontrollieren kannst. Du kannst die Tabelle unten zur Inspiration nutzen.

Merke: Du kannst das Auftreten hypothetischer Sorgen nicht verhindern, jedoch kannst du deine Reaktion darauf kontrollieren.

Unter meiner Kontrolle	Außerhalb meiner Kontrolle
<ul style="list-style-type: none">• Resilienz aufbauen• Die neuesten Informationen und Empfehlungen verfolgen• Fokus auf das was mir wichtig ist• Meine Informations-Diät• Meine Routine• Entspannung• Verbindung kultivieren• Gut essen• Bewegung• Unterstützung suchen und anbieten• Abstimmung und Aktivismus	<ul style="list-style-type: none">• Entscheidungen anderer Menschen• Die Gesundheit anderer Menschen• Die Nachrichten• Das Handeln der Regierung• Öffnung und Schließung von Schulen• Der Zustand des Gesundheitssystems• Annullierte Flüge und Urlaube• Verkehr• Öffentlicher Transport• Altern• Das Wetter



Praktische Weisheit zur Toleranz von Unsicherheit

Menschen die Angst verspüren haben nachweislich eine geringere Toleranz für Unsicherheit. Es lohnt sich, sich daran zu erinnern, dass Unsicherheit ein unausweichlicher Teil unseres Lebens ist und je früher wir uns damit abfinden, desto eher können wir psychisches Leiden verringern.

Die stoische und buddhistische Philosophie betonen beide Unsicherheit und Veränderung als Essenz des Lebens zu begrüßen. Viele Menschen finden es hilfreich über diese Themen zu lesen und berichten, dass praktische Weisheit ihnen geholfen hat ihre Denkweise zu verändern und Angst zu reduzieren.

Praktische Weisheit Ressourcen

Bücher

- [Selbstbetrachtungen von Marcus Aurelius](#)
- [Der tägliche Stoiker: 366 nachdenkliche Betrachtungen über Weisheit, Beharrlichkeit und Lebensstil von Ryan Holiday und Stephen Hanselman](#)
- [Buddhismus kurz und bündig: Prinzipien und Praxis von Steve Hagen](#)

Zitate

- *“Das größte Hindernis auf dem Weg zum Leben ist Erwartung, die sich an das Morgen haftet und das Heute verliert. Die gesamte Zukunft liegt in der Unsicherheit: lebe jetzt.” - Seneca*
- *“Frage dich: Betrifft diese Erscheinung (von Ereignissen) Dinge die innerhalb meiner Kontrolle liegen oder Dinge die es nicht tun? Wenn es irgendetwas außerhalb meiner Kontrolle betrifft, schule dich selbst dich nicht darum zu sorgen.” - Epictetus*
- *“Du hast Macht über deinen Geist, nicht über äußere Ereignisse. Erkenne das und du wirst Kraft finden. - Marcus Aurelius*
- *“Wenn ich eine ängstliche Person sehe, frage ich mich, was wollen sie? Wenn eine Person nicht etwas außerhalb deren Kontrolle will, warum würde sie von Angst betroffen sein?” - Epictetus*
- *“Das Universum ist Veränderung; unser Leben ist was unsere Gedanken aus dem Leben machen.” - Marcus Aurelius*
- *“Relevant ist nicht, was dir passiert, sondern wie du reagierst. Wenn etwas passiert, das einzige in deiner Macht stehende ist deine Einstellung dazu; du kannst es entweder akzeptieren oder dich darüber ärgern.” - Epictetus*
- *“Menschen werden nicht durch Dinge gestört, sondern durch die Sicht die sie auf die Dinge nehmen.” - Epictetus*
- *“Verlange oder erwarte nicht, dass Dinge passieren wie du es dir wünschst. Akzeptiere Ereignisse wie sie passieren. Auf diese Weise ist Frieden möglich.” - Epictetus*
- *“Lasse nicht deine Bedenken für den Schwung des Lebens dich brechen. Fülle deinen Geist nicht mit all den schlechten Dingen die passieren könnten. Fokussiere dich auf die jetzige Situation und frage dich warum sie so unerträglich ist und nicht überlebt werden kann.” - Marcus Aurelius*
- *“Freiheit und Freude werden durch das Absehen von Dingen die außerhalb unser Kontrolle liegen erreicht.” - Epictetus*



Wichtiger Tipp

Du könntest recherchieren und ein Sammelalbum deiner liebsten praktischen Weisheits-Zitate basteln. Wenn du merkst, dass deine Gedanken sich im Kreis drehen, versuch dir das Sammelalbum wieder anzusehen und deine Angst zu verringern



Verringern von Angst mittels Gedanken-Herausforderung

Gedanken herausfordern ist eine einfache und doch kraftvolle Methode der Kognitiv behavioralen Therapie (KVT) zur Angstverringern.

Wie bereits erwähnt, wird Angst beschrieben als nicht hilfreiche Denkmuster die du erlebst, wenn dein Verstand sich auf Bedrohungen, Unsicherheiten und Negativitäten fixiert. Die Gedanken-Herausforderung hilft dir deinen Fokus zu erweitern um das "große Ganze" zu berücksichtigen.

Unten findest du zwei Methoden zur Gedanken-Herausforderung mit denen du experimentieren kannst. Übe regelmäßig und finde heraus was für dich am besten funktioniert.

Methode Eins

- **Aufmerksamkeit** – Wenn du dich bekümmert fühlst, hör auf mit dem was du machst und achte auf deinen inneren Dialog. Was teilt dir dein Geist mit?
- **Glauben?** – Glaub deinen Gedanken nicht automatisch!
- **Herausforderung** – Verringere deine Angst durch das Erweitern deines Blickfeldes. Wie sieht das große Ganze aus? Ist der Gedanke eine Tatsache oder Meinung? Was könntest du denken, wenn du dich ruhiger fühlen würdest?
- **Nachlassen** – Erkenne an, dass Angst deine Gedanken beherrscht hat und lass die unnützen Gedanken los.
- **Erkunde Möglichkeiten** – Worauf wäre es gerade hilfreich deinen Fokus zu legen? Welche Möglichkeiten habe ich zur Verfügung?

Methode Zwei

- **Wahr?** – Ist dieser Gedanke 100% wahr? Falls nicht, was sind die Tatsachen und was sind Meinungen?
- **Hilfreich?** – Ist es für mich und andere nützlich diesem Gedanken Aufmerksamkeit zu widmen?
- **Inspirieren?** – Inspiriert der Gedanke mich oder hat er den gegenteiligen Effekt?
- **Nötig?** – Ist es für mich wichtig mich auf den Gedanken zu fokussieren? Ist es nötig darauf zu reagieren?
- **Freundlich?** – Ist der Gedanke freundlich? Falls nicht, was wäre ein freundlicherer Gedanke?

Tipps zur Gedanken-Herausforderung

- Das Aufschreiben oder eintippen des Prozesses deiner Gedanken-Herausforderung ist wirkungsvoller als es in Gedanken zu tun.
- Wenn du nicht daran gewohnt bist deinem inneren Dialog so viel Aufmerksamkeit zu widmen, kann sich Gedanken-Herausforderung zu Beginn unnatürlich anfühlen. Das ist okay. Nach einiger Zeit wird es sich leichter anfühlen.
- Dies ist nicht das beste Werkzeug, wenn du dich verzweifelt fühlst, da es schwer sein kann rational zu denken wenn dein emotionales Gehirn an der Macht ist. Versuch deine Emotionen mit einer Ablenkungs-Tätigkeit zu besänftigen (siehe folgende Seite) und kehre zur Gedanken-Herausforderung zurück wenn du dich ruhiger fühlst.

Angepasst von Carol Vivyan (2006)



Verringern von Angst mittels Ablenkungs-Tätigkeiten

Wenn dein Verstand an unnützlichen Gedanken festhält kann Ablenkung ein wirksames Werkzeug sein um einen Ausweg zu finden. Es ist wichtig anzumerken, dass eine Ablenkungs-Tätigkeit sehr viel Aufmerksamkeit beanspruchen muss um Angst wirksam zu verringern. Wenn eine Tätigkeit nicht gut funktioniert, nimm dir Zeit zu reflektieren warum das so sein könnte und wie du in Zukunft mehr Aufmerksamkeit dafür nutzen kannst.

Ablenkungs-Tätigkeiten haben den zusätzlichen Vorteil dir zu helfen dich glücklicher und motivierter zu fühlen. Sie verleihen dir ebenfalls Energie und bekämpfen Gefühle der Langeweile.

Geringe Aktivität und soziale Trennung sind die zwei grundlegendsten aufrechterhaltenden Faktoren von schlechter Stimmung, wenig Motivation und Energie.

Hier ist eine Checkliste von 61 Ideen für gesunde Ablenkungs-Tätigkeiten. Hake die Aktivitäten an die sich gut anfühlen um sie deiner Liste neben deinen eigenen Ideen hinzuzufügen:

- 1. Durchsuche das Internet nach Achtsamkeit und Meditations-Ressourcen zum Ausprobieren
- 2. Arbeite mittels Tagebuch an deiner Persönlichkeitsentwicklung
- 3. Suche nach neuen gesunden Rezepten
- 4. Plane deine Mahlzeiten
- 5. Schau dir [gratis Online Dokus an](#)
- 6. Schau dir [Komödien an](#)
- 7. Spiele ein Quizspiel oder Spiele-Apps
- 8. Lerne Grundlagen von [Yoga-Posen](#)
- 9. Lerne Kalligraphie oder Hand-Lettering
- 10. Lerne ein Musikinstrument zu spielen
- 11. Sprich mit einem freiwilligen Zuhörer
- 12. Lies die Biographie eines Menschen der dich inspiriert
- 13. Beschäftige dich mit achtsamer Farbgebung
- 14. Entdecke alte Musik die du als Teenager mochtest wieder
- 15. Mach dir eine Liste mit Dingen für die du Geld zusammensparen möchtest
- 16. Nimm ein entspannendes DIY Fußbad
- 17. [Kostenlose Online-Kurse](#)
- 18. [Beginne einen Blog zu schreiben](#)
- 19. Organisiere oder dekoriere deinen Wohnraum neu
- 20. Mach ein Jigsaw Puzzle
- 21. Mach eine Liste mit Zielen für dieses Jahr
- 22. Finde einen neuen Podcast zum Anhören
- 23. Entrümpele
- 24. Aktualisiere deinen Lebenslauf
- 25. Mach eine Liste mit Büchern die du dieses Jahr lesen möchtest
- 26. Such auf Pinterest nach Bastel oder or DIY Projektideen
- 27. Lade Reddit herunter und such nach aufmunternden Inhalten wie [r/aww](#)
- 28. Such auf Facebook nach lokalen Gruppen mit Freiwilligentätigkeiten
- 29. Vereinbare ein Videochat-Treffen mit jemandem
- 30. Entdecke neue Musik
- 31. Mach ein Workout Video



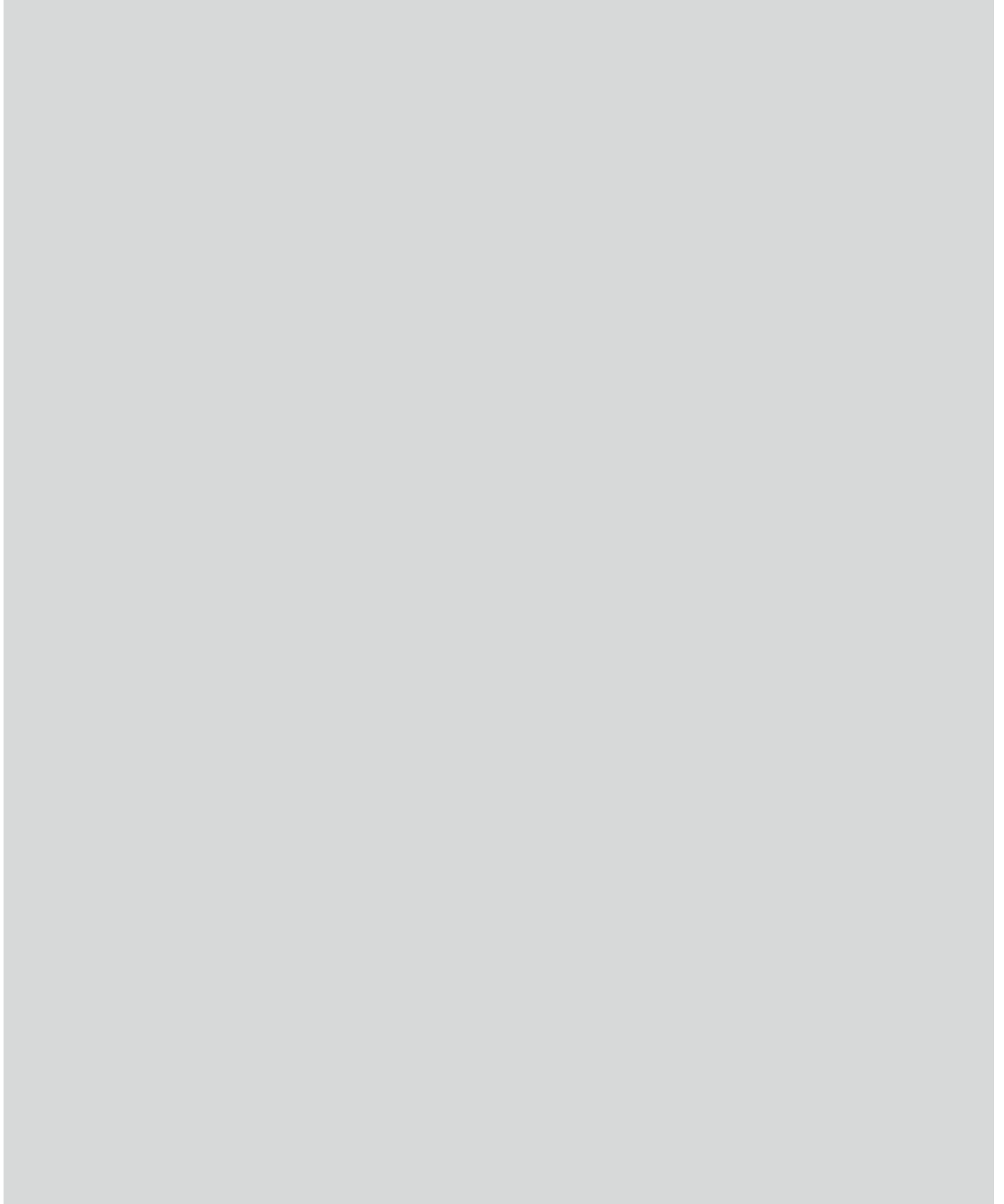
- 32. Brainstürme Möglichkeiten mehr Geld zu sparen
- 33. Lerne wie man Möbel baut oder upcycelt
- 34. Mach eine Bucket List für dein Leben
- 35. Erhalte ein 30 Tage gratis Probe von [Audible](#) und hör dir ein Hörbuch an
- 36. Nimm an einem gratis online Kodierungs-Kurs teil
- 37. Beginne eine neue Sprache zu lernen
- 38. Überleg dir aufmerksame Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenke
- 39. Suche nach Aktivitäten für deine älteren Verwandten
- 40. Beginne ein Nebenprojekt um zusätzliches Geld zu verdienen
- 41. Such nach gratis Online-Kursen
- 42. Schreib ein Gedicht oder eine Kurzgeschichte
- 43. Gestalte ein Kochbuch mit deinen Lieblingsrezepten
- 44. Schreib eine Liste mit Dingen auf die du dich freust, sobald die Pandemie vorüber ist
- 45. Schau dir TED Talks an
- 46. Benutze die Netflix Party Erweiterung um dir Netflix mit deinen Freunden gemeinsam anzusehen
- 47. Mach ein Projekt um dein Zuhause zu verschönern
- 48. Arbeite im Garten
- 49. Mach eine Liste mit Themen die dich interessieren und recherchiere online
- 50. Mach einen Frühjahrsputz
- 51. Such auf Pinterest nach Pinterest for Ideen um Familienbündnisse zu stärken
- 52. Such auf Pinterest nach Aktivitäten für Kinder für drinnen
- 53. Lerne zu stricken, Kreuzstiche oder Stickerei
- 54. Finde ein neues Brettspiel zum Spielen
- 55. Mach Bewegung Song-Videos mit deinen Kindern
- 56. Beginne ein Traumtagebuch
- 57. Backe etwas
- 58. Fühl dich mehr verbunden indem du einen Brieffreund findest
- 59. Entdecke Ideen für Camping in deinem Garten
- 60. [Um Sterne zu betrachten](#)
- 61. [Kostenfreien Kurs mit 7 Lektionen der Raja Yoga Meditation](#)



Meine Ablenkungs-Tätigkeiten

Schreib die Aktivitäten die du abgehakt hast in die untere Box.

Eine weitere Idee ist es eine "Ich komme dazu Liste" zu machen. Schreib: "Jetzt da ich mehr Freizeit habe, komme ich dazu..." und brainstorme nach Ideen. Welche Gelegenheiten eröffnen sich dir durch die freie Zeit?



MOTIVATION FOLGT DEM HANDELN.

“Welche Unterstützung können wir in dem Kampf gegen Gewohnheiten finden? Versuch das Gegenteil!” - Epictetus

Wenn du für eine Zeit untätig warst und dich niedergeschlagen fühlst, spürst du wahrscheinlich wenig Motivation und Energie.

Du kannst deine Motivation und Energie steigern indem du aktiv wirst.

Denk nicht nach - mach einfach.

Die Motivation wird folgen!

TEIL ZWEI

Erschaffe deinen Stress-Resilienz- Handlungsplan

Hier sind fünf unterschiedliche Methoden um körperliche Angst-Symptome (z.B. Autostress) vorzubeugen und zu reduzieren.

Wähl die Übungen aus die dich am meisten ansprechen und füg sie deinem Stress-Resilienz-Handlungsplan hinzu.

(Je mehr, desto besser!)

Beginn einer Planungs-Übung

Struktur aufrechtzuerhalten kann für dein Wohlbefinden Wunder bewirken. Routinen helfen die dein Kontrollgefühl zu steigern und Wahrnehmungen der Überwältigung zu verringern.

Planungs-Tipps

- **Plane regelmäßige Pausen ein.** Nimm dir Zeit um deinen Tee achtsam zu trinken oder dich auf deinen Atem zu konzentrieren - hier ist eine tolle Website von [Calm](#), die du speichern kannst.
- **Schreib eine wöchentliche Ziel-Liste.** Identifiziere was du brauchst um diese Ziele zu erreichen. Unterteile Aufgaben in kleinere Schritte und hake diese ab um ein Gefühl des Fortschrittes während des Tages beizubehalten.
- **Identifiziere 1-3 "Wichtigste Aufgaben".** Das Erstellen einer täglichen WA-Liste hilft dir deine wichtigsten und dringendsten Aufgaben zu priorisieren.
- **Blicke am Ende des Tages auf deine abgehakten Punkte zurück.** Dir deine Erfolge anzusehen kann dein geistiges Wohlbefinden fördern.
- **Probier eine App als To-Do-Liste aus.** Vielleicht bevorzugst du ein Digitalformat wie z.B. [Google Keep](#).
- **Schreib deine To-Do-Liste für den Tag am Abend davor.** Vielleicht steigert sich deine Produktivität, wenn du sofort mit deinen Aufgaben anfangen kannst. Außerdem kann diese Methode dir helfen deinen Geist frei zu machen und am Abend abzuschalten.
- **Räume am Ende des Tages deinen Arbeitsbereich auf.** Die Forschung zeigt, dass ein überladenes Umfeld deine Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen kann.
- **Lege dir einen regelmäßige Schlaf-Zeitplan fest.** Die Forschung zeigt, dass ein regelmäßiger Zeitplan wesentlich ist um den Schlaf zu verbessern.
- **Gestalte ein Ritual für das Ende deines Arbeitstages.** Um Work-Life (Arbeit-Leben) Trennungslinie zu verstärken, kann es dir helfen ein Ritual für das Ende deines Arbeitstages zu gestalten, wie z.B. in gemütlichere Kleidung zu schlüpfen, Benachrichtigungen von Arbeitsmails auszuschalten und Musik einzuschalten.
- **Gestalte wöchentliche Familientraditionen.** Stärke Familienroutinen mittels Traditionen wie "Spiele-Freitag" und "Filmabend-Montag".
- **Sei herzlich zu dir selbst.** Es kann sein, dass du plötzlich mehr um die Ohren hast. Achte auf deinen inneren Kritiker und erinnere dich daran, dass du immer nur dein Bestes geben kannst.

Notizen



Wochenplan

WOCHE:

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MORGEN							
NACHMITTAG							
ABEND							

MEINE ZIELE DIESER WOCHE

Beginn einer täglichen Dankbarkeits-Praxis

“Genieß die kleinen Dinge. Eines Tages könntest du zurückblicken und feststellen, dass dies die großen Dinge waren.” - Robert Brault

Die Forschung zeigt, dass die Praxis von Dankbarkeit eine Vielfalt an Vorteilen bringt, zum Beispiel:

- Reduktion von Stress und Angst
- Steigerung der Stimmung
- Stärkung deines Immunsystems
- Verbesserung des Schlafes

Ein Dankbarkeits-Protokoll ist eine einfache Methode um Dankbarkeit zu üben. Schreib dir jeden Tag zu einem bestimmten Zeitpunkt deiner täglichen Routine eine Sache auf, für die du dankbar bist (auf der folgenden Seite).



DANKBARKEITS-PROTOKOLL

A circular gratitude protocol form. At the center is a teal circle containing the text "Ich bin dankbar für...". Surrounding this central circle are 24 segments, each representing a space to write a specific thing one is grateful for. The segments are arranged in a ring around the center, with 12 segments on each side.

Beginn einer täglichen Atmungs-Praxis

Atembeschwerden sind mit Autostress verbunden. Wenn du Probleme beim Atmen hast, verringert sich der normale Kohlendioxid-Anteil in deinem Blut. Das führt zu einer Vielzahl an Symptomen, wie etwa:

- Kurzatmigkeit oder Atemnot
- Enge in der Brust
- Kribbeln oder Taubheit in den Armen, Fingern, Zehen, oder um den Mund herum.
- Schwindelgefühl und Benommenheit
- Schwäche
- Pochendes Herz
- Herzrasen
- Schwitzen oder Hitzewallungen
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit

Diese Symptome können aus dem Nichts auftauchen und zusätzlich zu Panikattacken führen. Deine Atembeschwerden können im Zusammenhang stehen mit:

- *Flache Atmung* (zu schnelles Einatmen)
- *Über-Atmung* (durch das Gefühl nicht genug Luft zu bekommen, atmest du mehr Sauerstoff ein, zum Beispiel durch Gähnen oder häufiges Seufzen)

Einige Leute erleben Beides.

Also nimm dir einen Moment um deine Atmung zu prüfen:

1. Leg eine Hand auf deine Brust und eine auf deinen Bauch.
2. Atme für ein paar Sekunden. Welche Hand hebt sich?
3. Wenn es deine Brust ist, könntest du dir eine flache Atmung angewöhnt haben.

Obwohl die Wirkungen einer flachen Atmung sehr unangenehm sein können, richtet sie keinen Schaden an und du kannst sie mit täglicher Übung aufheben. Nimm dir beim nächsten Mal, wenn du dich ängstlich fühlst einen Moment Zeit um deine Atmung wahrzunehmen. Konzentriere dich darauf in deinen Bauch zu atmen, so dass sich dein Bauch hebt wenn du einatmest und senkt wenn du ausatmest.

Hier ist eine Übung zur Bauchatmung die du täglich für 5-10 Minuten machen kannst::

- Atme sanft, leicht und langsam ein indem du bis 4 zählst, dehne deinen Bauch währenddessen aus,
- Halte den Atem für 2 Sekunden,
- Atme langsam durch den Mund aus indem du bis 6 zählst.

Dies nennt man "Bauchatmung". Die Forschung zeigt, dass regelmäßiges Bauchatmen Menschen helfen kann sich innerhalb weniger Wochen ruhiger zu fühlen.



Verbesserung der Qualität deiner sozialen Beziehungen

Wie kannst du in einer Zeit der Isolation Verbindung pflegen?

Hier sind einige Ideen. Kreuze die Ideen an die du gerne deinem Stress-Resilienz-Handlungsplan hinzufügen möchtest

- 1. Plane einen Videochat mit Freunden, von denen du lange nichts gehört hast.
- 2. Nutze die Videochat-App [Houseparty](#) um mit Freunden bekannte Spiele wie Trivia zu spielen.
- 3. Plane eine virtuelle Happy Hour über Videochat.
- 4. Such auf [Meetup.com](#) nach Veranstaltungen die online übertragen werden.
- 5. Organisiere eine wöchentliche Videochat-Verabredung zum Mittagessen mit einem Freund.
- 6. Nutze die [Netflix Party](#) Erweiterung um mit Freunden gemeinsam Netflix zu schauen.
- 7. Spiel Scrabble und chatte mit Freunden mittels der [Words with Friends App](#).

Was könntest du sonst noch tun? Reflektiere hier drunter.



Entwicklung einer regelmäßigen Bewegungs-Routine

“Gehen ist des Menschen beste Medizin.” - Hippocrates

Bewegung reduziert die globale Aktivierung deiner Amygdala und deines sympathischen Nervensystems - Bereiche deines Gehirns und Körpers die deine Stressreaktion hervorrufen.

Die Forschung weist darauf hin, dass Ausdauertraining (wie Gehen, Radsport und Joggen) die gleichen Vorteile bringt wie andere Bewegungsmöglichkeiten (wie Yoga und Pilates).

Studien weisen außerdem darauf hin, dass es etwa **21 Minuten je 3 Mal pro Woche** braucht um die Vorteile zu erleben. Du musst also nicht stundenlang trainieren - wir sollten es alle schaffen Bewegung in unseren Alltag zu bringen und zu priorisieren.

Zum Aufbau einer Gewohnheit ist es wichtig eine Bewegungsmöglichkeit zu finden die dir Spaß macht. Da das Interesse an Fitness stärker denn je ist, gibt es unendlich viele Möglichkeiten. So gibt es zum Beispiel “Schlafzimmer Fitness” Ressourcen und Werkzeuge die es dir erleichtern auch drinnen Sport zu treiben.

Hier findest du einige Ideen. Kreuz die Ideen an die du deinem Stress-Resilienz-Handlungsplan hinzufügen möchtest:

- 1. Plane einen täglichen Spaziergang ein oder laufe.
- 2. Führe ein YouTube Workout Video aus.
- 3. Such auf Pinterest nach Indoor Workouts.
- 4. Mach ein günstiges Cardio Workout zuhause mit einem Springseil.
- 5. Investiere in eine Fitbit-Uhr um deine Fortschritte zu überwachen.

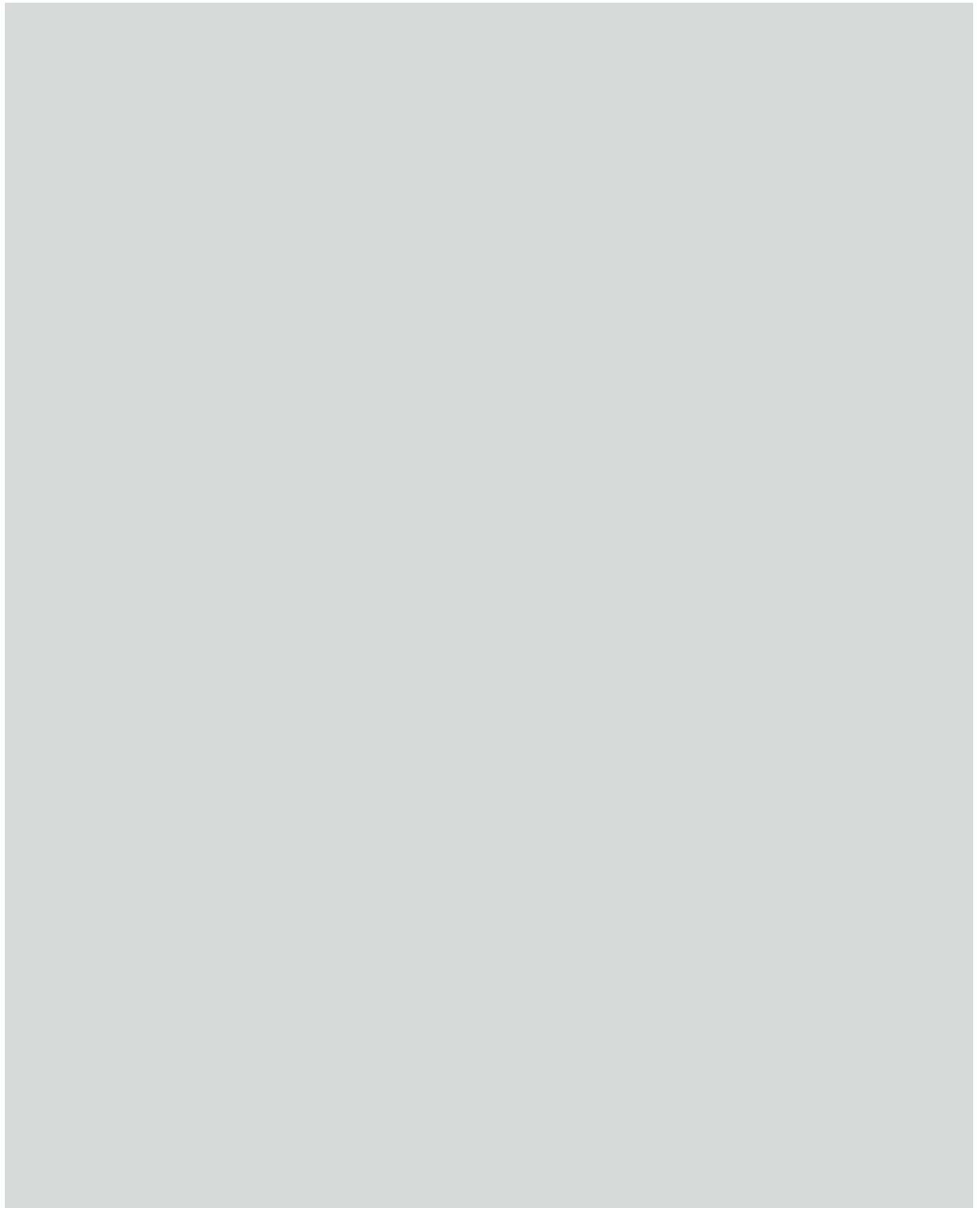
Nicht vergessen: Motivation folgt dem Handeln!



Erstellen deines Stress-Resilienz-Handlungsplans

Blick auf dein Arbeitsheft zurück und notiere die ausgewählten Handlungsschritte unten.

Wähle dann bis zu 5 Tätigkeiten aus, die dich am meisten ansprechen um sie deinem Stress-Resilienz-Handlungsplan auf der folgenden Seite hinzuzufügen.



Mein Stress-Resilienz Handlungsplan

HANDLUNGSSCHRITT	WANN WERDE ICH ES TUN?	ERLEDIGT ✓

Weitere Ressourcen

“Schäme dich nicht dafür Hilfe zu brauchen. Du hast eine Pflicht zu erfüllen, wie ein Soldat vor einer Mauer im Krieg. Was also, wenn du verletzt bist und nicht hochsteigen kannst ohne die Hilfe eines anderen Soldaten?”

- Marcus Aurelius

Es gibt unzählige Möglichkeiten dein psychisches Wohlbefinden zu verbessern und eine Fülle von Werkzeugen die dich dabei unterstützen.

Diese Zeit könnte eine gute und außergewöhnliche Gelegenheit sein um in dich selbst zu investieren und Fähigkeiten zu entwickeln die dir dein ganzes Leben lang helfen können.

Hier sind einige empfehlenswerte Quellen:

- [Leben mit Sorgen und Ängsten inmitten globaler Unsicherheit](#) von Psychology Tools
- [Telefonseelsorge.de](#)
- [Psychotherapeuten Kammer Hassen](#)



Wir freuen uns von dir zu hören.

Danke an alle die ihre Erfahrungen mit uns geteilt haben und die Entwicklung dieses Arbeitshefts ermöglicht haben.

Zusammenarbeit ist uns unglaublich wichtig und wir sind dankbar für deine Hilfe dieses Werkzeug bestmöglich umzusetzen.

Hast du Feedback zum Arbeitsheft? Oder Empfehlungen für zukünftige Veränderungen /Werkzeuge?

Bitte schicke uns eine Mail an hello@thewellnesssociety.org.

Wir freuen uns von dir zu hören!

Einen großen Dank an unsere freiwillige Übersetzerin Corinne Hennico, die die deutsche Übersetzung möglich gemacht hat!

*Veröffentlicht von The Wellness Society
Supported von Jamma International*

JAMMAInternational.