

KLEINE HILFEN ZUM UMGANG MIT (NEGATIVEN) GEFÜHLEN

Die zur Eindämmung der Corona-Krise erlassenen Kontaktsperrn führen zu verschiedenen Einschränkungen in unserem Alltag. Insbesondere das Gefühl von Einsamkeit und Langeweile können eintreten und sehr belastend sein.

Aus diesem Grund haben wir ein paar Ideen gesammelt, welche Strategien hilfreich sein können, um die Zeit der Kontaktsperrre gut zu überstehen.



IDEEN GEGEN EINSAMKEIT

Soziale Kontakte halten und auffrischen,
z.B. durch:

- › **Briefe schreiben**
- › **Mails versenden**
- › **Fotos anschauen**
- › **(Video-)Telefonate**
- › **Etwas für andere basteln**
- › **Wege für Ältere erledigen**
- › **Lernkontakte online umsetzen**
- › **Online-Spieleabend**
- › **...**



IDEEN GEGEN LANGEWEILE

- › **Liste erstellen, z.B.:**
 - Dinge, die ich schon lange erledigen wollte, aber aus Zeitmangel immer aufgeschoben habe
 - Aktivitäten, die mir früher Spaß gemacht haben
 - Personen, denen ich ein kleines (Geburtsstags-)Geschenk machen möchte
 - Dinge, die ich gerne noch lernen möchte
 - und vieles mehr





IDEEN GEGEN LANGEWEILE

- › Austausch mit anderen über Möglichkeiten der Beschäftigung unter den gegebenen Umständen
- › Aussortieren von Dingen, die ich nicht mehr brauche

Hier gibt es über 100 Ideen und Anregungen für angenehme Aktivitäten:



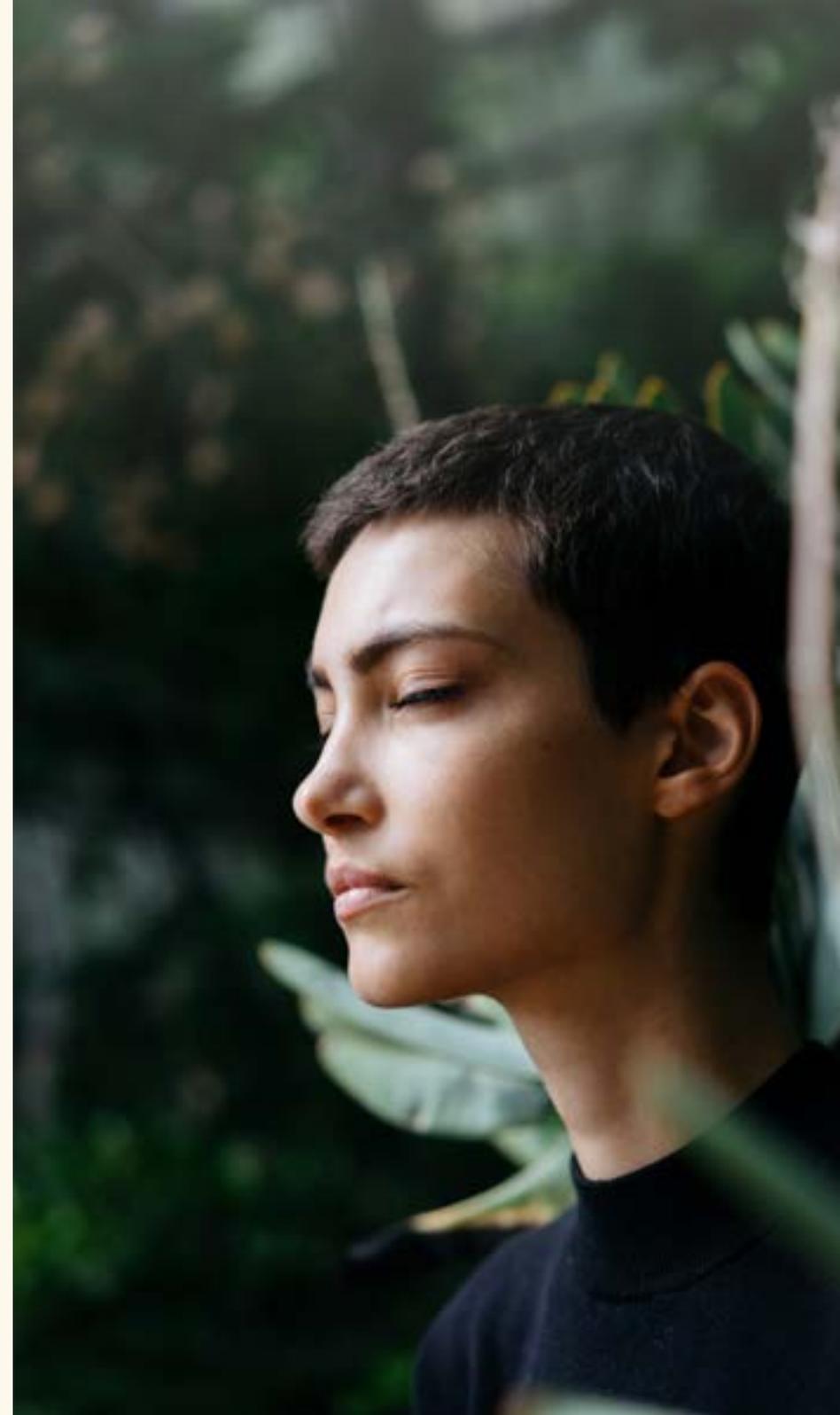
Liste angenehmer
Aktivitäten (PDF)

AKZEPTANZ VON GEFÜHLEN

Zusätzlich dazu, die Gefühle von Einsamkeit und Langeweile zu bekämpfen, ist auch die Akzeptanz der verschiedenen (negativen) Gefühle ein sehr hilfreicher Aspekt, um mit der aktuellen Situation besser umgehen zu können. Um diese Akzeptanz zu erreichen, bedarf es verschiedener Schritte:

1. Akzeptanz als Ziel setzen

Zunächst einmal ist es wichtig, sich das Ziel zu setzen, die eigenen aktuellen Reaktionen und Gefühle gelassen akzeptieren und soweit notwendig auch tolerieren zu können. Z.B.: „Selbst, wenn es mir zurzeit noch schwerfällt, will ich mich darum bemühen, meine aktuellen Gefühle akzeptieren und aushalten zu können.“



2. Ziel durch Begründung stärken

Dann geht es darum, dieses Ziel stark zu machen. Dies kann man erreichen, indem man sich bewusst macht, warum es gut ist, die eigenen Gefühle akzeptieren und aushalten zu können:

„Ich will mich bemühen, meine Gefühle zu akzeptieren und wenn nötig auch auszuhalten, da ich so nicht blind auf meine Gefühle reagiere, sondern die Freiheit habe, mir gut zu überlegen, was ich tun will.“

„... die Gefühle sind nun einmal da, und ich kann sie nicht sofort abschalten. Deswegen muss ich sie zumindest für eine bestimmte Zeit akzeptieren und aushalten.“

„... wenn man gegen seine Gefühle ankämpft, werden sie nur stärker.“

3. Gefühle als Verbündete sehen

Außerordentlich hilfreich für die Akzeptanz ist es, eine positive Einstellung gegenüber seinen aktuellen Gefühlen zu aktivieren:

„Diese Gefühle haben ihren Sinn. Sie zeigen mir an, dass ...“

„Sie helfen mir dabei, ...“

„Sie gehören zu mir und ich habe ein Recht auf meine Emotionen ...“

„Diese Gefühle sind eine Herausforderung ...“



4. Eigene Belastbarkeit bewusst machen

Dafür ist es hilfreich, sich in Erinnerung zu rufen, was man in der Vergangenheit schon alles an negativen Gefühlen aushalten konnte:

„Ich habe in meinem Leben schon häufiger bewiesen, dass ich auch unangenehme Gefühle aushalten kann. Dann werde ich das dieses Mal auch schaffen.“

5. Vergänglichkeit von Gefühlen bewusst machen

Schließlich ist es wichtig, sich klar zu machen, dass negative Gefühle nicht ewig dauern, sondern sich von alleine ändern – auch dann, wenn man sie nicht aktiv zu beeinflussen versucht:

„Gefühle sind vergänglich...“



NOCH MEHR TIPPS & ANREGUNGEN FÜR DEN CORONA-ALLTAG



Tipps für den Alltag
mit Kindern (PDF)



Trotz Covid-19 strukturiert
Uni-Aufgaben alleine bewältigen
(PDF)



Tipps für den Alltag
allgemein (PDF)



Wochenplan (PDF)



Liste angenehmer Akti-
vitäten (PDF)



Video zur Pomodoro-Technik
(YouTube)



Achtsamkeit (PDF)



Jahreskalender



PSYCHOSOZIALE BERATUNG

kostenfrei

Studentenwerk Leipzig

Center for Social Services // Gutenbergplatz 4 // 04103 Leipzig

Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie // Semmelweisstr. 10 // 04103 Leipzig



studierendenberatung@studentenwerk-leipzig.de



Webseite der Psychosozialen Beratung

auf Wunsch anonym

Beratung auf
Englisch möglich