

# WENN PLÖTZLICH ALLES ANDERS IST

## 9 Tipps für den Alltag

Das alltägliche Leben hat sich für die meisten Menschen in dieser außergewöhnlichen Situation verändert und erfordert durch die notwendigen Einschränkungen eine vermehrte Anpassungsfähigkeit in vielen verschiedenen Lebensbereichen gleichzeitig. Viele Aktivitäten, die normalerweise für eine kleine Auszeit, neue Energie oder auch einfach Ablenkung gesorgt haben, sind derzeit nicht möglich.

In unsicheren Zeiten und bei fehlender Struktur von außen kann der Aufbau einer eigenen Routine Orientie-

rung, ein Gefühl von Kontrolle sowie Halt geben und zu einer Quelle von Vorhersehbarkeit und Zufriedenheit werden. Achten Sie vor allem auf Ihre individuellen Bedürfnisse und seien Sie kreativ, wenn Sie Ihre persönliche Alltagsstruktur zusammenbasteln.

**Es gibt nicht die eine richtige Routine.**

**Wir möchten Ihnen einige mögliche Bausteine für mehr Struktur im Alltag vorstellen.**



Wochenplan & weitere Tipps für Zuhause zum Download

Setzen Sie sich einige  **feste Anker** wie Aufstehzeiten, Morgenrituale, Mahlzeiten etc.

Ziehen Sie sich an, als würden Sie wie sonst auch in die Hochschule oder zu anderen Terminen gehen. Sich auch Zuhause **Alltagskleidung** anzuziehen ist hilfreich, um mit mehr Schwung in den Tag zu starten.



Wochenplan (PDF)

**TAGESPLAN UND  
RITUALE SCHAFFEN**



# 2

Die unerwartet frei verfügbare Zeit bietet die Chance **frühere Hobbies** wiederzuentdecken und **Neues auszuprobieren**.

Holen Sie sich Anregungen auf der Liste der angenehmen Aktivitäten und planen Sie **täglich mindestens eine angenehme Aktivität** ein.

Die Ausführung positiver Aktivitäten kann gleichzeitig auch zu einer Verbesserung Ihrer Stimmung beitragen.



**ALTE UND NEUE  
HOBBIES ENTDECKEN**



Liste angenehmer  
Aktivitäten (PDF)



## REFLEKTION UND DANKBARKEIT

**3** Schreiben Sie regelmäßig Ihre Gedanken auf. Sollten Sie zum Grübeln neigen, empfiehlt es sich die Schreibzeit mit Hilfe einer **Stoppuhr auf 20 Minuten** einzuschränken, um sich nicht in Gedankenkreisen zu verlieren.

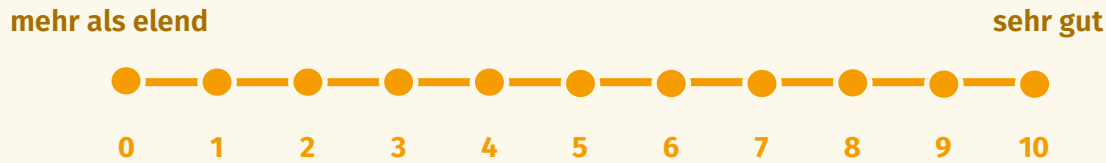
Es kann zudem hilfreich sein den geschriebenen Text am Ende noch einmal zu überfliegen und die fünf wichtigsten Wörter zu unterstreichen, um sich dadurch gedanklich zu ordnen.

Durch das Schreiben können Sie Gefühle in Worte fassen, sich von Sorgen distanzieren (z.B. die Notizen nach dem Schreiben bewusst in eine Schublade legen) oder auch Ihr Denken in andere Richtungen lenken, indem Sie sich z.B. beim Schreiben jedes Mal zum Abschluss bewusst **auf zwei bis drei Dinge fokussieren, für die Sie gerade in dieser Zeit dankbar sind.**

# 4

## Kurzer Check-In

Halten Sie für einen kurzen Moment bewusst inne und fragen Sie sich, wie es Ihnen gerade psychisch geht (z.B. auf einer Skala von 1 bis 10).



Gibt es etwas, was Sie gerade brauchen, um ein paar Punkte Richtung 10 zu wandern?

Hilfreich sein könnten hier z.B. das **Loslassen** von bestimmten Vorstellungen „wie etwas sein sollte“, **Akzeptanz** des „Ist-Zustands“ oder ein paar tiefe Atemzüge.



5

Gehen Sie regelmäßig an die **frische Luft** und genießen Sie bewusst das **Tageslicht**. An manchen Tagen vielleicht nur am offenen Fenster oder auf dem Weg zum Supermarkt.



**FRISCHE LUFT &  
SONNE TANKEN**



6

Zur psychischen Gesundheit gehört auch die **körperliche Gesundheit**.

Werden bzw. bleiben Sie aktiv!

Sorgen Sie für irgendeine Art von Bewegung pro Tag z.B. durch **Onlinesportkurse**.



Zentrum für Hochschulsport



Gesundheitssportzentrum der Universität Leipzig



Hochschulsportzentrum der HTWK Leipzig

**AKTIV, FIT, GESUND**

# 7

Planen Sie **feste Arbeitszeiten** zum Lernen bzw. Schreiben ein.

Nutzen Sie bewusst sozialen Druck wie **digitale Verabredungen** zum gemeinsamen Lernen z.B. mit Videoübertragung.

Weitere Methoden und Tipps, die Ihnen dabei helfen, Ihre To-dos für die Uni zu meistern:



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





# 8

Testen Sie, ob sich ein **bewusster und ggf. eingeschränkter Nachrichtenkonsum** (z.B. max. zweimal am Tag) auf Ihr **psychisches Wohlbefinden** auswirkt.

Es ist wichtig, informiert zu sein, doch ein **übermäßiger Nachrichtenkonsum** kann auch eine **Dauerkonfrontation mit Ängsten** darstellen.



9

Nehmen Sie sich **mindestens einen Anruf pro Tag** vor, um mit Freunden und Familie in Verbindung zu bleiben. Schenken Sie bewusst Aufmerksamkeit und holen Sie sich bei Bedarf auch selbst Zuspruch.

Die aktuelle Situation kann auch eine gute Gelegenheit sein, um durch die Hektik des Alltags eingeschlafene Kontakte wieder aufzufrischen.

**FAMILIE UND  
FREUNDE ANRUFEN**





Und dann kann es natürlich auch die Tage geben, welche Sie von morgens bis abends im Schlafanzug mit der Hand in der Chipstüte vor Netflix verbringen. Und auch das ist vollkommen in Ordnung.

Erkennen Sie an, dass dies eine besonders herausfordernde Zeit ist, **gehen Sie nachsichtig und wohlwollend mit sich um** und haben Sie **nicht zu hohe Erwartungen** an sich. Sie befinden sich gerade in einer ganz neuen Situation, welche Sie natürlich in Ihrer üblichen Funktionsweise einschränkt und auch mal an Ihre persönlichen Grenzen bringen kann.

**ALLES DARF, NICHTS MUSS**

**Beginnen Sie möglichst einfach mit zwei bis drei Bausteinen aus dieser Liste mit unseren Tipps. Mit der Zeit können Sie bei Bedarf schrittweise weitere Bausteine hinzufügen, neue Ideen integrieren oder **etablierte Routinen ausbauen**.**

Tauschen Sie sich auch mit Freunden, Kommilitonen und/oder Familienmitgliedern über deren Rituale und Alltagsaktivitäten aus, um **weitere Inspirationen** zu erhalten und/oder sich gegenseitig zu unterstützen.

**Noch mehr hilfreiche Tipps und Anregungen zum Download:**



Tipps für den Alltag mit Kindern (PDF)



Kleine Hilfen im Umgang mit (negativen) Gefühlen (PDF)



Achtsamkeit (PDF)



# 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](mailto:studierendenberatung@studentenwerk-leipzig.de)



Webseite der Psychosozialen Beratung

auf Wunsch anonym

Beratung auf  
Englisch möglich