

Sieben Soforthilfen



Für uns alle – Für jeden Tag

Wenn wir diese „sieben Sachen“ täglich beherzigen, tun wir uns selbst und unserer Gesundheit viel Gutes. Und wenn es uns selbst gut geht, wirkt sich das unmittelbar auf alle anderen Menschen, mit denen wir zu tun haben, positiv aus.

Das gilt nicht nur in der aktuellen Situation, aber in dieser ganz besonders:

Täglich 30 Minuten Bewegung oder Sport an der frischen Luft

Spazierengehen, Radfahren, Joggen, Gymnastik am offenen Fenster

Mindestens einmal am Tag bewusst etwas Gesundes essen

Einen Salat oder eine liebevoll gekochte Mahlzeit oder auch nur ein Obst zwischendurch – Hauptsache bewusst und mit Genuss

Täglich ein Telefonat mit einem Menschen, der mir gut tut oder dem ich gut tue

Entschieden auf erlaubte Weise Kontakt halten, dabei auch an die denken, die weniger Menschen kennen als ich selbst

Bewusst jeden Tag eine Sache machen, die mir Freude bereitet

Die Fantasie kennt keine Ausgangssperre. Je öfter ich etwas tue, das mich freut, und je genauer ich es wahrnehme, desto mehr Freude verbreite ich.

Jedem Tag eine klare Struktur geben

Mir am Vorabend bewusst machen, wann ich was am nächsten Tag wofür tun werde (hilft dem Schlaf, einem guten Aufwachen am Morgen – und dem Gelingen des ganzen Tags)

Öfter mal eine Pause einlegen

Atempause, Kaffeepause, Gedankenpause, bewegte Pause (Telefonieren im Gehen), Entspannungsübung, Füße hochlegen, Augen schließen, Lauschen

Lächeln

Auf der Straße, im Videocall, im Hausflur, beim Kartoffelschälen, beim Staubsaugen, in der Meditation, im Spiegel und im Herzen