

Tipps für eine positive Stimulation Ihres Gehirns auch während der sozialen Isolation von Dr. Sven Sebastian

Grundsätzlich gilt:

- Achten Sie auf ein stabiles kognitives Setting in Ihrem Kopf. Und in den Köpfen Ihrer nächsten Anvertrauten. Leisten Sie bewusste Emotionsarbeit und bleiben Sie auch in Ihren vier Wänden körperlich weitestgehend aktiv!
- Denken Sie klar und geradeaus! Der Corona Virus befällt die Lunge, nicht Ihr Gehirn! Wir benötigen jetzt unseren Verstand, damit wir gute Entscheidungen in einer Krise treffen können, die gemeistert werden kann!
- Und: Achten Sie unbedingt auf Ihre Sprache und Kommunikation mit sich selbst und mit anderen. Je negativer diese ist, um so mehr suggeriert diese Unsicherheit. Unsicherheit löst Angst aus und Angst führt zu oft zu paradoxen Handlungen. Wird dieser Zustand kurzfristig für etwas Sinnvolles genutzt, dann macht Angst Sinn. Aber nur dann! Doch je länger dieser Zustand anhält, um so negativer wirkt sich dieser auf den Einzelnen aus.
- Denken Sie im Alltag nur das für Sie und Ihre Familie wirklich Wesentliche bezogen auf den Corona Virus und dessen weitere Verbreitung in Europa! Halten Sie Ihren Kopf kognitiv frei von irgendwelchem unnötigen, nicht zielführenden geistigen Ballast!

Folgende Tipps können Ihnen konkret helfen, bei sich zu Hause die Ruhe zu bewahren:

1. Erkenne bei dir selbst den aktuellen Stand, kognitiv, emotional und körperlich. Dann kümmere dich um andere.
2. Frage dich, ob es dir, den Umständen entsprechend, gut geht? Haben Sie Schmerzen, ein Unwohlsein, Fieber, Husten?
3. Fragen Sie sich, ob Ihre biologischen Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlafen ausreichend gedeckt sind.
4. Fragen Sie sich, was Ihnen jetzt gerade im Moment Sicherheit gibt.
5. Fragen Sie sich, was Sie innerhalb der bestehenden Rahmenbedingungen, gesetzlichen Regelungen und Bestimmungen alles tun können. Werden Sie, wenn notwendig, aktiv!
6. Fragen Sie sich immer, welche Informationen für Sie und Ihre Familie wirklich aktuell relevant sind. Achten Sie auf die Quellen der Informationen. Beschränken Sie die Informationsaufnahme zeitlich und inhaltlich!

7. Nutzen Sie jede Information, die Ihnen für das alltägliche Entscheiden wirklich hilfreich sind.
8. Überlegen Sie, wie Sie sich und Ihre Familie wirklich schützen können. Werden Sie darin sehr konkret!
9. Überlegen, welche Handlungen Ihr Risiko erhöhen. Vermeiden Sie diese Handlungen.
10. Achten Sie auf Ihre Gedanken und Ihre „Denke“! Sie haben auch in der Corona Krise immer noch die Fähigkeit, die Hoheit über Ihren Kopf, über Ihre Gedanken und Denkweisen zu behalten.
11. Was macht Sie jetzt stark? Wer steht Ihnen bei, ist gedanklich mit Ihnen lösungsorientiert und optimistisch?
12. Pflegen Sie Ihre sozialen Beziehungen und Verbindungen per Internet. Nutzen Sie die digitalen Möglichkeiten der Kontaktaufnahme und -pflege! Rufen Sie einfach mal wieder auch Ihren alten Freunde an.
13. Räumen Sie zu Hause auf, auch in den Ecken, die Sie über Jahre vernachlässigt haben.
14. Lesen Sie, schauen Sie interessante Berichte im Fernsehen und in der Mediathek.
15. Planen Sie Ihren Urlaub für 2021. Oder sortieren Sie einfach mal wirklich gründlich Ihre Urlaubsfotos.
16. Bereiten Sie Ihre Steuererklärung vor oder beginnen Sie diese einfach.
17. Werden Sie kreativ, schöpferisch. Kochen Sie was Leckeres, malen, zeichnen oder stricken Sie.
18. Bewegen Sie sich jeden Tag gezielt mindestens 1 Stunde. Laden Sie sich dazu einen der vielen Videos auf YouTube hoch, lernen Sie etwas Yoga, Atemübungen, usw.
19. Trainieren Sie Ihren Vagus-Nerv, darin enthalten sind unterhaltsame Übungen mit der Zunge und den Stimmbändern.
20. Versuchen Sie, soweit wie möglich weiterhin einen „normalen“ Alltag zu leben.
21. Reden Sie mit anderen nicht andauernd über den Virus und den sich daraus ergebenden „möglichen“ Folgen. Schützen Sie sich wirklich bewusst und gezielt von Panikmachern, Hellsehern und Verschwörungstheoretikern!
22. Kaufen Sie Klopapier so viel Sie brauchen, um sich sicher zu fühlen. Lassen Sie aber auch noch ein paar Rollen für andere übrig. Und überlegen Sie bei jedem Einkauf: Was gibt Ihnen wirklich Sicherheit und Zuversicht? Eine Rolle Toilettenpapier mehr, oder ein guter Freund, mit dem Sie über Internet eine Stunde über das Leben schwatzen können.

Online- und Telefon- Coaching Termine sind möglich. Anmeldungen gern an: info@firm-leipzig.de. Bleiben Sie gesund und optimistisch.