

Gut durch die Krise – Tipps für den Alltag und das Home-Office

Der Mensch ist ein geselliges Wesen. Derzeit verzichten wir aber auf viele gewohnte Aktivitäten und verbringen den Großteil unserer Zeit zu Hause. Wichtig hierbei ist die Bewertung der uns auferlegten Maßnahmen. Wenn ich weiß, welchen Nutzen diese bringen – nämlich mir, meinen Nahestehenden und letztendlich der gesamten Bevölkerung –, dann mache ich diese zu meiner Angelegenheit. Dadurch entsteht das Gefühl der Freiwilligkeit: "Ich schau auf mich – ich schau auf dich!"



Wir möchten Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie die derzeitige Situation gut meistern können. Jeder Mensch ist anders, bitte suchen Sie sich daher einfach jene Empfehlungen heraus, die zu Ihnen passen.

Gezielte Informationssuche:

Suchen Sie sich vertrauenswürdige Informationsquellen. Mit sachlicher Information schaffen Sie eine Distanz gegen überbordende Gefühle und Sie können die Lage besser einschätzen. Vermeiden Sie ununterbrochenen Medienkonsum. Begrenzen Sie ihn auf zweimal pro Tag.

Ein geregelter Tagesablauf schafft Normalität:

Bleiben Sie so gut es geht in Ihrer Alltagsstruktur (aufstehen zu bestimmten Zeiten, anziehen, Aufgaben erledigen/Schule/Lernen, Essenszeiten, Freizeitphasen und Schlafenszeiten). Der Tagesablauf wird vorhersehbar und selbstwirksam, Sie fühlen sich weniger hilflos. Diese Struktur hilft gegen Chaos, stärkt innere Stabilität und ist besonders für Kinder sehr wichtig!

Tagesziele setzen:

Setzen Sie sich realistische, gut umsetzbare Ziele, dadurch erhalten Sie das Gefühl der Kontrolle zurück und beugen Hilflosigkeit vor. Das kann z. B. sein, neue Fertigkeiten zu erlernen – etwa ein Musikinstrument, eine Fremdsprache – oder Aufräumen, etwa die von uns allen geliebte Krimskrams-Lade...

Entspannungsübungen:

Wenn Sie zu viel ins Grübeln geraten, helfen neben Ablenkung (backen, lesen, schreiben, ...) auch einfache Entspannungsübungen. Angst und Entspannung funktionieren nicht gleichzeitig! Anleitungen zu verschiedenen Entspannungsmethoden finden Sie über entsprechende Suchanfragen ganz einfach im Internet.

In Kontakt bleiben:

Regelmäßige Sozialkontakte sind wichtig. Bleiben Sie im Gespräch via Videochats, Telefonie etc.

Sich mit Freunden und Familienangehörigen über Sorgen, Gefühle und den praktischen Umgang mit der Krise auszutauschen kann enorm entlasten und Stress reduzieren. Freunde und Familie sind ja nicht weg, es gilt nur die gemeinsam erlebte Zeit nun anders zu gestalten. Dies kann körperliche Nähe nicht ersetzen, aber es hilft sehr, wenn man regelmäßig miteinander spricht.

Tipps fürs Home-Office:

Für all jene, die es noch nicht gewohnt sind, ist dies sicherlich eine enorme Umstellung. Man unterscheidet dabei zwei Arten von Personen:

> **die Separierer** – das sind Menschen, die eine strikte Trennung zwischen Arbeit und Privatem herstellen

> **die Integrierer** – diese haben den Wunsch nach mehr Verbindung beider Lebensbereiche

Wenn Sie eher zu den Separierern gehören, wäre es günstig – sofern die räumlichen Gegebenheiten vorhanden sind – einen eigenen Raum für diese Zeit zu nutzen. Wenn nicht, dann schaffen Sie sich einen speziell definierten Ort. Egal zu welchen Personen Sie zählen, Home-Office erfordert noch ein Stück mehr an Selbstorganisation. Es kann auch zu Unkonzentriertheit, oder auf Grund der Fülle an unterschiedlichen Aufgaben zu einem Gefühl des nicht Schaffens kommen. Hier könnte die nachstehend beschriebene "Pomodoro-Methode" von Francesco Cirillo helfen. Entscheiden Sie selbst, ob diese Technik für Sie passend ist, denn sie kann durch den gesetzten Timer auch das Gegenteil bewirken und den Stressfaktor erhöhen!

Technik in fünf Schritten:

1. Arbeitsaufgabe überlegen und schriftlich festhalten (ggf. in Teilaufgaben zu je 25 Minuten teilen)
2. Kurzzeitwecker auf 25 Minuten stellen (alle Zeitfresser ausschalten)
3. Aufgabe bearbeiten, bis der Wecker klingelt
4. (Teil-)Aufgabe von der Liste streichen
5. 5 Minuten Pause

Nach jeweils vier 25-Minuten-Durchläufen eine längere Pause (15 - 20 Minuten) machen. Damit wird die Schwelle zum Anfangen kleiner und überschaubarer.

Wichtig: Betrachten Sie jeden einzelnen Tag und nicht die gesamte Dauer. Jeder Tag, den Sie bereits gemeistert haben, stärkt Ihr Selbstvertrauen, um auch die nächsten zu bewältigen. Mit jedem Tag wachsen wir ein Stück über uns hinaus.

Mag. Claudia Aschenbrenner
Klinische und Gesundheitspsychologin der ÖGK