

Das Gegenteil von Angst...



...heißt Vertrauen und Zuversicht!

Positive Ideen um innere Ängste zu mildern

Die Übung des leichten Lächelns

Versuchen Sie doch mal Ihre Stimmung über die Mimik zu verändern!

Heben Sie nur ganz leicht die Mundwinkel, ganz entspannt und richten Sie sich einen Moment auf!

Atmen Sie ein paarmal tief ein und aus und lassen Sie für einen Moment ihre Gedanken ziehen!

Ein Lächeln steht auch Ihnen gut 😊

Eine Liste mit Plänen

Nehmen Sie sich ein Blattpapier und einen Stift und schreiben Sie Pläne für die Zeit nach der Pandemie auf.

Schauen Sie, was Ihnen gut tut und nehmen Sie es mit auf!

Machen Sie eine Liste mit Dingen auf die Sie sich freuen können, denn Vorfreude ist immer die schönste Freude!

Ein Glückstagebuch – das „Drei Gute Dinge“ Heft

Ein Tag hat 24 Stunden mit vielen verschiedenen Eindrücken

Nehmen Sie sich am Abend etwas Zeit und denken Sie an drei Gute Momente, die Sie an diesem Tag glücklich gemacht oder Ihnen gut getan haben.

Es können auch kleine Glücksmomente sein, wie ein gutes Lied oder ein liebes Wort.

Sammeln Sie diese Momente in einem Glückstagebuch, schreiben Sie Stichworte auf, die Sie an den schönen Augenblick erinnern.

Hier finden Sie ein Drei Gute Dinge Heft:

<https://www.tu-braunschweig.de/gluecksforschung/gluecksuebung-drei-gute-dinge>

Sich Achtsam mit Nachrichten beschäftigen

Jede Stunde gibt es neue Nachrichten zur aktuellen Corona Lage in Deutschland und viele, viele weitere Informationen. Gönnen Sie sich eine Pause!

Probieren Sie, sich nur einmal am Tag bewusst mit Nachrichten und Neuigkeiten aus der Welt zu beschäftigen. Schauen Sie nach wenigen und seriösen Quellen.

Ein Tipp zu Reinhören zur aktuellen Corona Lage:
<https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html>

Neue Welten entdecken

Gibt es etwas, was Sie schon mal ausprobieren wollten? Dann machen Sie sich doch einmal auf den Weg und entdecken Sie neue Welten!

Wie wäre es mal etwas exotisches zu kochen? Hier eine Idee:
<https://www.chefkoch.de/rezepte/734131176115569/Cremiges-indisches-Chicken-Curry.html>

Oder wollen Sie vielleicht künstlerisch etwas neues ausprobieren? Dann ist vielleicht das etwas für Sie: <https://echtlessig.de/okersteine/>

Was fällt Ihnen noch ein?

Halten Sie Kontakt zu Ihren Mitmenschen

Halten Sie Kontakt zu Ihren Angehörigen und Freunde über das Telefon oder über Videotelefonate.

Kontakt zu Ihren Mitmenschen finden Sie auch bei Silbernetz.org: **0800 4 70 80 90**

Hilfen zur Unterstützung finden Sie bei der Freiwilligenagentur in Wolfenbüttel: 0 53 31 - 90 26 26

Gemeinsam ist man weniger allein!

Schauen Sie auch gern bei unseren Mutmachern rein...

Diesen finden Sie unter:

<https://selbsthilfe-wolfenbuettel.de/>

Alles Gute und bleiben Sie gesund!



Das Team der KISS Wolfenbüttel