

Frag Rosalie: Tipps für Dein Selbstmanagement!



9 Tipps gegen Corona-Stress!

Corona geht vielen auf die Nerven und deshalb habe ich einige Tipps für Dich zusammengestellt, mit denen Du die damit einhergehende Nervosität im Griff behältst und den Stresspegel senkst. Sie sind ähnlich den Tipps gegen Stress auf Deiner Arbeit, denn sie haben das gleiche Ziel:

Ziel ist immer, dass es Dir gelingt Distanz aufzubauen, damit Du die Situation beherrschst und nicht die Situation Dich!

Auf geht's!

Tipp Nr. 1: Akzeptiere was Sache ist.

Klar, dass weißt Du natürlich, dass Corona nicht in 8 Tagen aus der Welt ist. Die ganze Sache lässt sich nicht so leicht ändern, aber das heißt noch lange nicht, dass Du sie auch akzeptiert hast. Du sollst auch nicht davor kapitulieren, aber der erste Schritt, der dazu beiträgt, dass Du besser damit zurechtkommst ist, die Situation vollends akzeptieren.

Gehe pro-aktiv mit der Sache um und sage Dir: **Okay, es ist wie es ist und lässt sich grad nicht ändern, aber ICH KANN damit umgehen!**

Es erleichtert Dich und verschafft Dir mehr Handlungsspielraum, denn du musst dann nicht andauernd dagegen ankämpfen, sondern kannst Dich mehr auf deine ganz eigene persönliche Lösung konzentrieren. Spart also viel Kraft!

Tipp 2: Kommuniziere sachlich.

Darüber sprechen ist immer besser als schweigen, logisch. Wichtig ist nur, **WIE** Du das tust. Kommuniziere sachlich und halte Dich an Fakten. Interpretieren, herum philosophieren oder gar Schwarzmalerei hilft Niemandem und schon gar nicht Dir.

Bewerte die Situation für Dich auf einer Skala von 1 – 10:

1 bedeutet: Alles halb so wild, ist eigentlich gar nichts und

10 bedeutet: Supergau.

Das hilft Dir zusätzlich die ganze Angelegenheit besser einzuordnen und angemessen darüber zu sprechen. Sollte es für Dich der Supergau sein, dann ist es sogar noch wichtiger, dass Du sachlich bleibst. Hysterie trägt einfach nicht zu einer Lösung für Dich bei. Ja, es erfordert Disziplin, aber das ist machbar.

Frag Rosalie: Tipps für Dein Selbstmanagement!



Tipp 3: Denke kurz.

Eine sehr einfache Methode, die Dich erleichtert ist jetzt, wenn Du bewusst „kurz“ denkst.

Also nicht „Oh Gott, oh Gott, wie soll das bloß werden, nächste Woche ist dies und das, nächsten Monat wollte ich eigentlich dies und das, in 3 Monaten ist dies und das, oder, oder, oder“.

Denke nur von einem Tag zum nächsten.

Du fokussierst Dich damit genau auf den Tag, der vor Dir liegt. Alle anderen Tage sind schlicht mal egal. Morgen ist ein anderer Tag und was morgen ist, siehst du morgen.

Tipp Nr. 4: Plane Deinen Tag ganz genau.

Überlege Dir morgens was heute wirklich wichtig ist. Was hast Du zu erledigen? Was muss getan werden? Was steht an Arbeit an, welche Termine sind wichtig und welche nicht so wichtig? Schreibe alles auf eine Liste, an die Du dich dann auch hältst.

Das hilft Dir Dich auf das zu konzentrieren, was vor Dir liegt und nicht auf das was sein könnte oder wie auch immer.

Damit disziplinierst Du Dich und es entsteht in Deinem Kopf nicht so ein hektisches Durcheinander.

Den Tag genau zu planen hilft Dir konzentriert zu bleiben, entspannt Dein Nervenkostüm und hilft Dir wieder ein Stück Normalität aufzubauen.

Tipp Nr. 5: Wenn Du Panik schiebst, achte ganz speziell auf Deine Atmung.

Wenn wir Panik schieben, dann atmen wir oft sehr flach. Unser Brustkorb „bebt“ und hebt und senkt sich dann schnell. Über unsere Atmung steuern wir aber auch unser vegetatives Nervensystem und haben Einfluss auf unsere Gefühlslage. Dieses Wissen kannst Du jetzt für Dich nutzen.

Wenn Du also merkst, dass Du Panik schiebst, dann achte explizit auf Deine Atmung. Atme ganz bewusst langsam durch die Nase ein und wieder aus. Zieh das konsequent durch. Je nachdem wie nervös Du bist, wirst Du merken, dass Dich das bremst und das ist auch gewollt. Es hilft Dir definitiv wieder runter zu kommen.

Wenn Du wieder unten angekommen bist, dann trinke erstmal mal einen kräftigen Schluck Wasser und atme nochmal tief aus. Klopfe Dir ruhig auf die Schulter und sag Dir, dass Du das gut hinbekommen hast.

Tipp Nr. 6: Erlaube Dir, dass das alles grad nicht wirklich funktioniert.

Ein sehr wichtiger Tipp, den ich Dir sehr empfehle ist:

Erlaube Dir, dass Dich die ganze Sache etwas aus der Bahn geworfen hat.

Frag Rosalie: Tipps für Dein Selbstmanagement!



Wenn Du die Panik schiebst, dann ist das OK.

Du musst jetzt nicht der vernünftigste Mensch auf dem Planeten sein.

Wenn Du Angst hast, dann ist das OK.

Angst haben ist menschlich und gerade, wenn eine Situation nicht ganz berechenbar ist, bekommen wir gern mal Angst. Letztlich macht sie uns aufmerksam und mahnt zur Vorsicht, was ja auch positiv ist.

Wenn Du unsicher bist, dann ist auch das OK.

Du musst jetzt nicht den Obercoolen raushängen lassen.

Erlaube Dir, dass das gerade mal so ist. Du bist schließlich kein Roboter sondern Mensch.

Tipps Nr. 7: Raus an die frische Luft.

Sofern es möglich ist, geh jeden Tag raus an die frische Luft und bewege Dich 20 Minuten, bis Du außer Puste bist. 20 Minuten reichen aus, um den Stresspegel in Schach zu halten.

Die Bewegung hilft Dir den Stress abzubauen. Meine Empfehlung an Dich ist: Halte 20 Minuten Bewegung pro Tag konsequent ein. Wenn es Dir nicht möglich ist zu laufen oder zu joggen, dann gehe stramm. Da kommst Du auch außer Puste und das ist das Wichtigste.

Sofern Du zu Hause bleiben musst, bist aber fit und könntest Dich theoretisch sportlich betätigen, dann stell' Musik an, öffne ein Fenster oder Deine Balkontür und leg los! Lass frische Luft herein und gehe oder jogge auf der Stelle. Aktuell kann Dir keiner verbieten ein Fenster zum Lüften zu öffnen, ich hoffe, das bleibt auch so.

Tipps Nr. 8: Habe einen Plan B

In Firmen gibt es oftmals einen Notfallplan für besondere Situationen, wie zum Beispiel ein flächendeckender Stromausfall.

Setz Dich mal ganz gemütlich hin, nimm Dir einen Block und Stift oder Dein Handy und schreibe alles auf was passieren könnte. In dem Fall, was alles schief gehen oder noch mehr schief gehen könnte.

Jetzt darfst Du herumphilosophieren wie Du möchtest. Überlege Dir alle möglichen Situationen, in denen etwas schief gehen könnte. Denke dabei in alle Richtungen.

Wenn Du alles aufgeschrieben hast, dann schreibst Du zu jeder Situation eine mögliche Alternative dazu auf. Wie könntest Du diese Herausforderung lösen?

Überlege Dir, mit wem Du diese Liste, bzw. Alternativen erstellen könntest? Das geht auch per Telefon oder Smartphone.

Frag Rosalie: Tipps für Dein Selbstmanagement!



Zusammen zu tüfteln und gemeinsam zu überlegen, wie Ihr die Situation „knacken“ könntet, hat mehr einen sportlichen Charakter und lenkt das Ganze auf ein entspannteres Niveau.

Diese kleine Sache sorgt letztlich dafür, dass Du das Gefühl bekommst, dass Du die ganze Angelegenheit beherrschst und gut vorbereitet bist. Und das bist Du ja auch, denn jetzt hast Du einen Notfallplan entwickelt. Sehr gut, klopf Dir auf die Schulter!

Es entspannt Deine Nerven, wenn Du einen solchen Notfallplan erarbeitet hast und gibt Dir neue Perspektiven.

Tipps Nr. 9: Iss so grün wie es geht und denk an Vitamin C.

Nach wie vor ist die beste Stressabwehr auf lange Sicht von innen, eine gesunde Ernährung. Gut zu wissen, denn in stressigen Zeiten steigt unser Bedarf an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien schnell um ein Vielfaches an.

Deshalb gilt jetzt besonders: Iss ganz viel Grün + viel Vitamin C und beuge weiter vor. Iss so viel „Grün“ wie es geht, je dunkler Grün, umso besser. „Grünzeug“ enthält viele Antioxidantien und die helfen uns bei der Abwehr von freien Radikalen und stärken unsere Zellen.

Erhöhe außerdem Deine Zufuhr an Vitamin C. Der Vorteil hier, Du kannst auf gar keinen Fall zu viel Vitamin C essen. Sollte es tatsächlich Deinen aktuellen Bedarf übersteigen, dann wird der Überschuss vom Körper automatisch ausgeschieden. Vitamin C ist die stärkste Abwehrgranate gegen Stress die es gibt, also immer rein damit.

Soweit meine Tipps für Dich für mehr Entspannung bei Corona-Stress.

Wenn Du noch mehr Input zum Thema Gesundheit möchtest, im **BEE 4.0, meinem Gesundheitsratgeber**, findest Du noch viele weitere hilfreiche Tipps für mehr Gesundheit und gegen Stress.

Du findest den Ratgeber auf meiner Webseite unter Rosalie's BEE 4.0 und die rund 20 Checklisten, die dazu gehören, kannst Du dir direkt von meiner Webseite downloaden.

Ich wünsche Dir allerbeste Gesundheit,
einen herzlichen Gruß

Claudia