



## Tipps für Entspannung und Ausgleich zu Hause

Liebe Patientinnen und Patienten,

egal ob Schlafstörungen, Beklemmungsgefühlen, Ängsten oder Unsicherheiten  
wir wollen Sie aktuell trotz persönlich nicht durchführbarer Psychotherapie-  
einheiten unterstützen.

Wir Menschen befinden uns momentan in einer Ausnahmesituation.

Das Gute daran: es betrifft uns ALLE – d.h. wir sitzen im selben Boot – wir  
können uns daher auch mental gut unterstützen. Wir können einander  
verstehen und Gefühle nachvollziehen, die jemand beschreibt.

### **1. Telefonieren bedeutet Stütze**

Nützen Sie ihr Telefon, ihr Skype, aktivieren Sie auch Kontakte, die schon etwas "eingeschlafen" sind, treten Sie in Kontakt und erzählen von Ihrem Alltag – von der Bewältigung Ihres "normalen" Tages, tauschen Sie sich darüber aus, und erfahren Sie wie andere es machen. Übernehmen Sie Tipps, die auch für Ihren ungewöhnlichen Alltagstag passend sein können.

### **2. Werden Sie kreativ**

Wir haben in unseren Leben schon öfters Situationen erlebt, erfahren (müssen), die uns in eine Kreativität gezwungen haben. Die da waren und schwierig zu bewältigen schienen. Doch wir haben es geschafft!  
Besinnen Sie sich wieder derer Momente aus deren Sie gestärkt und auch reich wieder rausgegangen sind. Nehmen Sie die damals erlernten Strategien ernst und überprüfen Sie, ob die heutzutage auch noch passen könnten und Ihnen momentan etwas bringen.



### **3. Bleiben Sie bei sich**

Wir Menschen sind es gewohnt sich informieren zu wollen. Viele von uns schauen auch vermehrt auf andere und vergessen auf sich. Achten Sie momentan auf Ihren Medienkonsum was die Informationsflut über das Thema Corona-Virus betrifft. Konsumieren Sie sozusagen in gut verdaulichen Häppchen und schalten Sie auch ab oder drücken etwas weg, wenn Sie merken es stresst.

### **4. Wir Menschen sind Monotasker**

Unser Normalarbeitstag: Emailflut, Anrufe, Personenkontakt - alle wollen gleichzeitig etwas von uns. Nutzen Sie die außergewöhnliche Zeit und steigen Sie auf Monotasking um. Ich beantworte nur Emails, ich nehme nur Anrufe entgegen, ich reagiere nur auf Personen in meinem Haushalt, ich schenke nur meinem Haustier die Aufmerksamkeit. "Nur" im Sinne - ich nehme mich ernst und konzentriere mich auf eines. Meine volle Leistung entfaltet sich, wenn ich mich ganz in eine Sache hinein vertiefen kann.

Privat können das auch so Dinge sein wie z.B.:

- ich mache eine Sporteinheit zu Hause
- Ich male ein Bild zu Hause
- Ich lese ein Buch zu Hause
- Ich mache meine Schulübung (momentan zu Hause) ...

Wir wünschen Ihnen viel Spaß, Mut zum Ausprobieren, alles Gute und das Wichtigste – BLEIBEN SIE GESUND!!!!

Ihre Psychotherapeutin des PVZ-Schwechat  
Beate Molzer